

UNIVERSITÀ
di **VERONA**



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI VERONA
DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE, BIOMEDICINA E MOVIMENTO

UFFICIO SCOLASTICO PROVINCIALE DI VERONA
UFFICIO EDUCAZIONE MOTORIA FISICO e SPORTIVA

“EDUCAZIONE FISICA AL TEMPO DEL COVID-19”

GIOCHI STRUTTURATI

valentina.biino@univr.it

dott.ssa Valentina Biino

Cosa e come possiamo fare durante le ore di educazione fisica?



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



**PROTOCOLLO PER LA RIPRESA DELLE COMPETIZIONI SU PISTA
DI ATLETICA LEGGERA – COVID19**
versione 1.1 del 05/06/2020

**PIANO PER LA RIPARTENZA
2020/2021 – Manuale Operativo
USR Veneto**



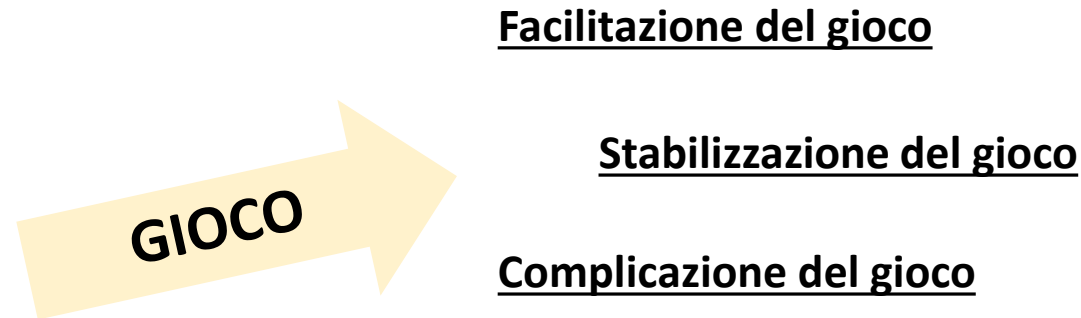
Comitato Olimpico Nazionale Italiano

CONI	Federazioni Sportive Nazionali	Discipline Sportive Associate	Enti di Promozione Sportiva	Associazioni Benemerite
Home > Speciale Covid-19				

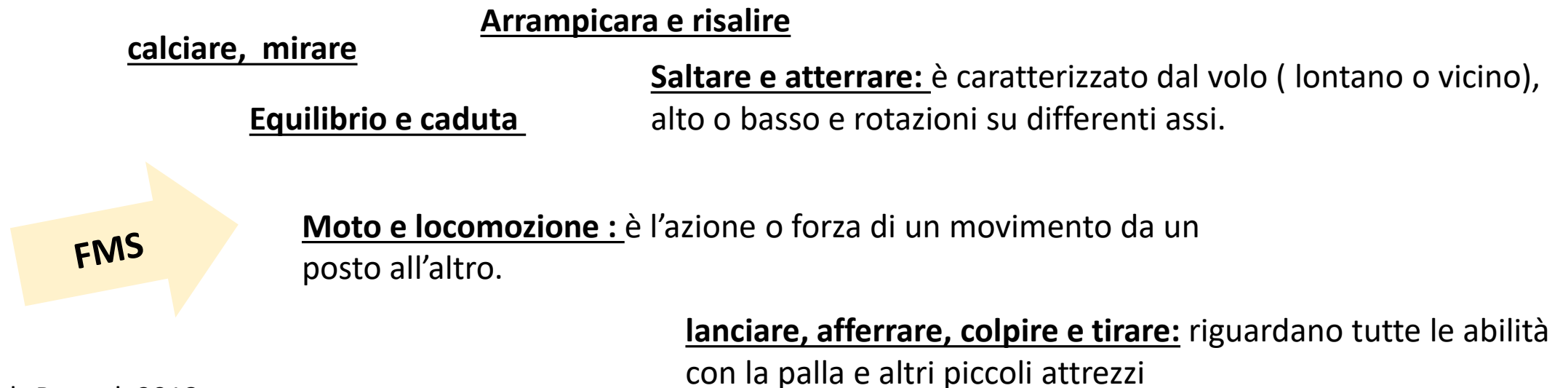
Speciale Covid-19

Raccolta protocolli di indirizzo per il contrasto e il contenimento dei rischi da contagio virus Covid-19.

FMS (Fundamental motor skills) e GIOCO



Musica in movimento: Ritmo e sport sono molto correlati, dal nuoto ai giochi con la palla



sviluppo delle FMS

- Le FMS non si imparano naturalmente in conseguenza dell'età, della maturazione e di esperienze generali o di scoperta di sé (3).
- Il controllo motorio migliora lentamente da 5 a 10 poi con la pratica e il **secondo momento di sviluppo da 12 a 20 anni**, la corteccia pre frontale partecipa a diversi livelli nel controllo motorio in base all'attività, al livello di automazione dell'attività motoria e al momento dello sviluppo (4)
- Sebbene il 95% delle dimensioni del cervello sia raggiunta a sei anni di età, **il volume della materia grigia nei lobi frontali, temporali e parietali hanno il massimo sviluppo rispettivamente durante i 12-13 anni e i 16-17 anni** (5)
Ciò significa che anche le esperienze in età adolescenziale sono funzionali ai cambiamenti del cervello e al funzionamento motorio e cognitivo.

hanno bisogno di...

- Istruzioni
- Guida
- Feedback
- Rinforzo



FMS sono correlate con maggior livelli di PA

- Scopo di questo studio era capire quale tipo di intervento suscita MVPA durante il gioco all'aperto



GR1 focus su FMS

GR2 focus su PA

GR3 focus su
FMS+PA

CONTROL

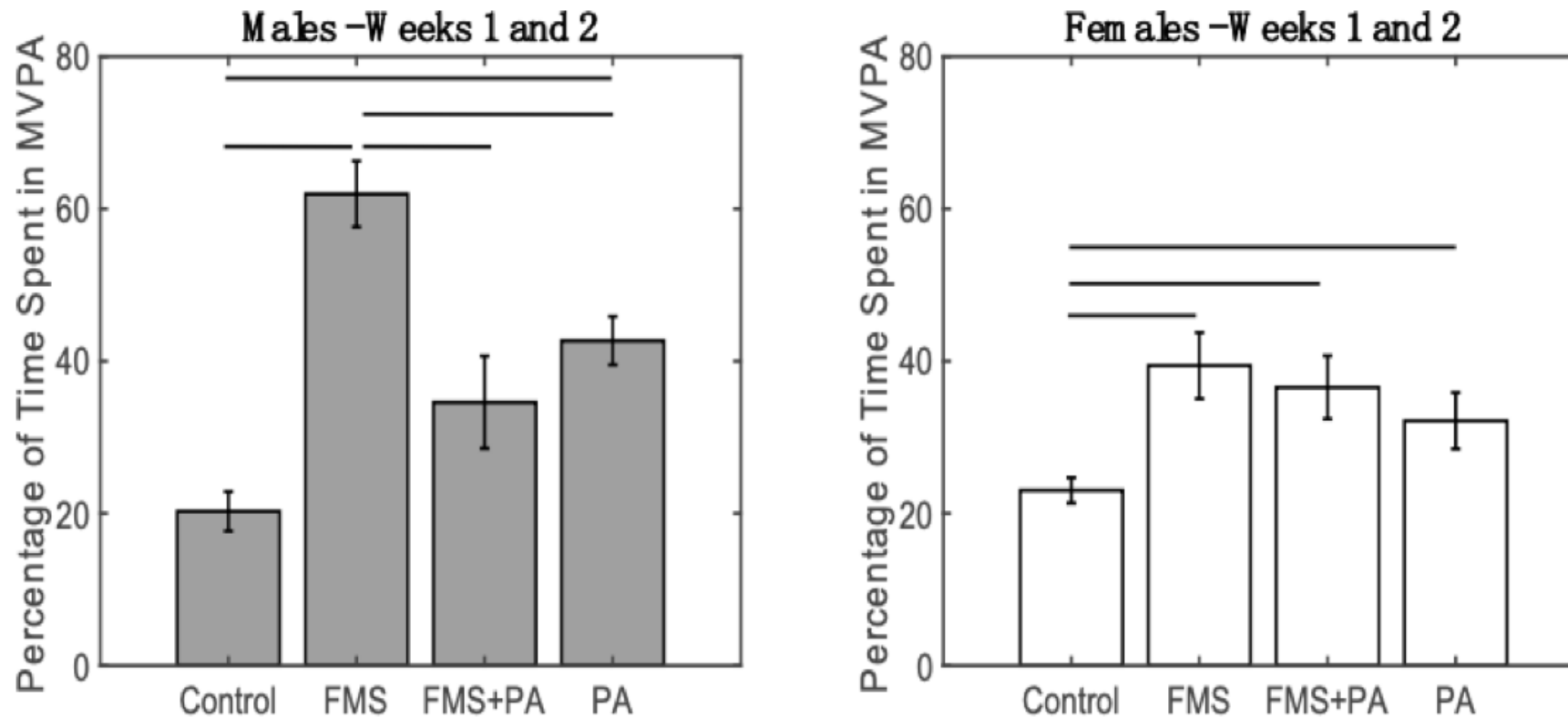
METODI

- Per il gr FMS gli istruttori incoraggiavano i bambini ad apprendere bene le FMS dando istruzioni e feedback costanti e rinforzi.
- Per il gr PA gli istruttori incoraggiavano i bambini a fare più stazioni possibile indipendentemente dal fatto di eseguire correttamente o meno quella abilità motoria. Ad es. se dovevano lanciare la palla l'enfasi era di rincorrere a prenderla più velocemente possibile
- Per il gr FMS+PA gli istruttori incoraggiavano anche ad eseguire bene l'abilità. Es di prima al bambino veniva detto "girati di lato prima del lancio e poi recupera la palla velocissimo"
- Gr Control svolgeva gioco libero nelle stesse stazioni dei gr sperimentali ma senza istruzioni formali

ipotesi: GrPA e GrPA+FMS mostrano livelli migliori di PA?

RISULTATI

Figure 1. Percentage of time spent in MVPA by group across the intervention.



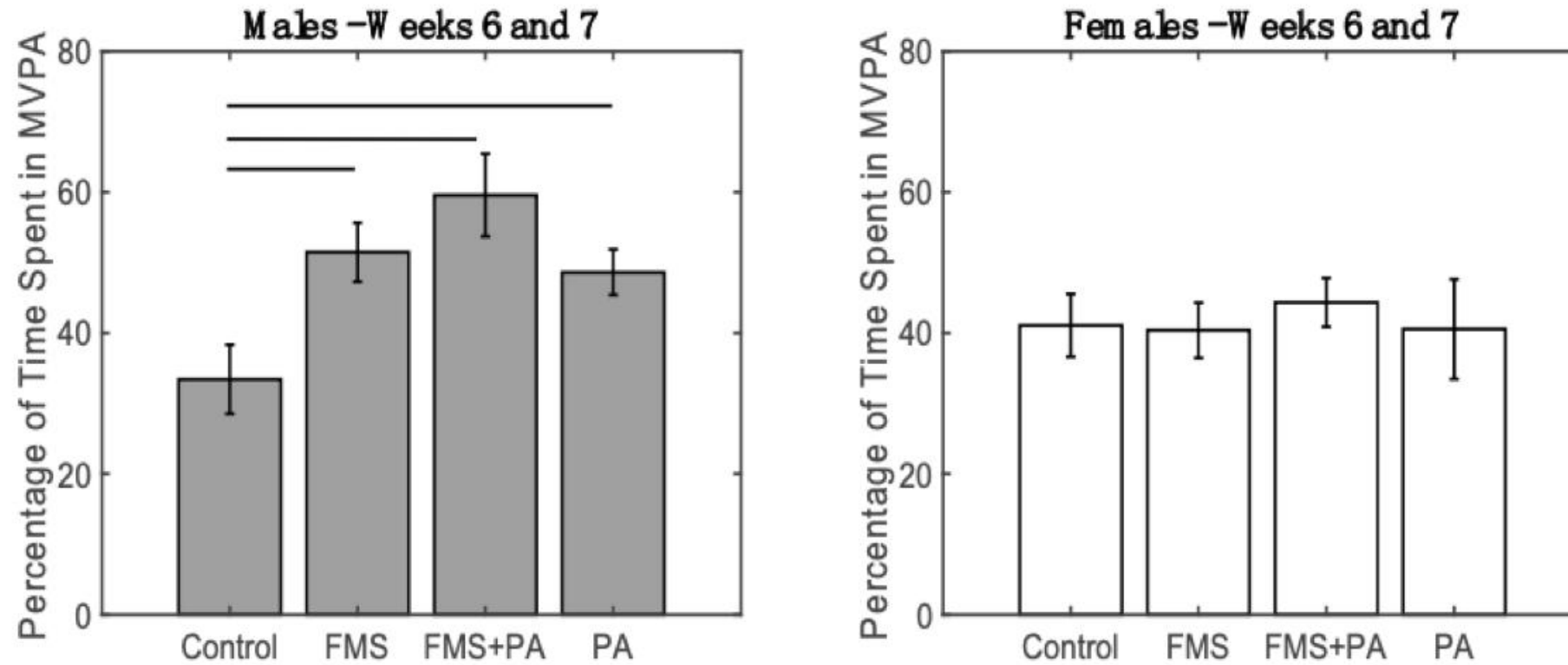


Figure 2. Top: Percentage of time spent in MVPA for weeks 1 and 2 by group (Control, FMS, FMS + PA, and PA) for males (Left) and females (Right). Bottom: percentage of time spent in MVPA for weeks 6 and 7 by group (Control, FMS, FMS + PA, and PA) by for males (Left) and females (Right). Means and standard errors are presented. Lines represent significant t -tests at $p < 0.05$.

discussione

Il risultato più forte è che l' "ambiente" ovvero il focus sull'intervento influenza la MVPA

- Il gr FMS+PA ha influenzato i livelli di MVPA indipendentemente dal sesso e dall'età . Quindi queste attività sono ugualmente utili per maschi e femmine in tutte le età. Interventi di FMS+PA possono suscitare livelli più elevati di MVPA

FMS sono correlate con migliore WM (walking memory)

Effects of Motor versus Cardiovascular Exercise Training on Children's Working Memory

FLORA KOUTSANDRÉOU^{1,2}, MIRKO WEGNER², CLAUDIA NIEMANN³, and HENNING BUDDE^{1,4,5}

¹Faculty of Human Sciences, Department of Pedagogy, Medical School Hamburg, Hamburg, GERMANY; ²Institute of Sport Science, University of Bern, Bern, SWITZERLAND; ³Institute of Human Movement Science and Health, TU Chemnitz, Chemnitz, GERMANY; ⁴Reykjavik University, Reykjavik, ICELAND; and ⁵Lithuanian Sport University, Kaunas, LITHUANIA

ABSTRACT

KOUTSANDRÉOU, F., M. WEGNER, C. NIEMANN, and H. BUDDE. Effects of Motor versus Cardiovascular Exercise Training on Children's Working Memory. *Med. Sci. Sports Exerc.* 48(12):2311-2318, 2016. doi:10.1261/01.MSS.00004812.2311.12. **Purpose:** The aim of this investigation was to examine the influence of different types of exercise on children's working memory (WM). **Methods:** Participants ($N = 71$, 9.4 yr, 39 girls) were randomly assigned to three groups: a cardiovascular exercise (CE), a motor exercise (ME), or a control group (CON). They underwent a letter digit span task during a 10-wk period that involved 10 wk of an additional afterschool exercise regimen, which took place three times a week for 45 min. Students in the control group participated in assisted homework sessions. **Results:** WM performance of the 9- to 10-yr-old children benefited from both the cardiovascular and the motor exercise programs, but not from the control condition. The increase in WM performance was significantly larger for children in the ME compared with the CE or CON. **Conclusion:** These findings add to the knowledge base relating different types of exercise and WM. **Key Words:** EXERCISE TYPES, BILATERAL COORDINATION, EXECUTIVE FUNCTIONS, COGNITION, PHYSICAL ACTIVITY, LONGITUDINAL INTERVENTION

Gr 1 CE (esercizio
cardio vascolare)

Gr 2 ME (esercizio
motorio)

GR3 CON (gruppo
controllo)

METODI

- Età 9-10 anni
- Gr CE (esercizio cardio vascolare) scopo di migliorare la fitness cardio vascolare attraverso la corsa e giochi basati sulla corsa con intensità MVPA e non aveva grandi richieste motorie
- Gr ME (esercizio motorio) scopo migliorare la GMC e FMC (fitness motoria) attraverso es di equilibrio, giochi di coordinazione bilaterale, orientamento e prevedeva variabilità della pratica e non automatismo. Usate funicelle racchette palloni
- Gr CON (gruppo controllo)

risultati

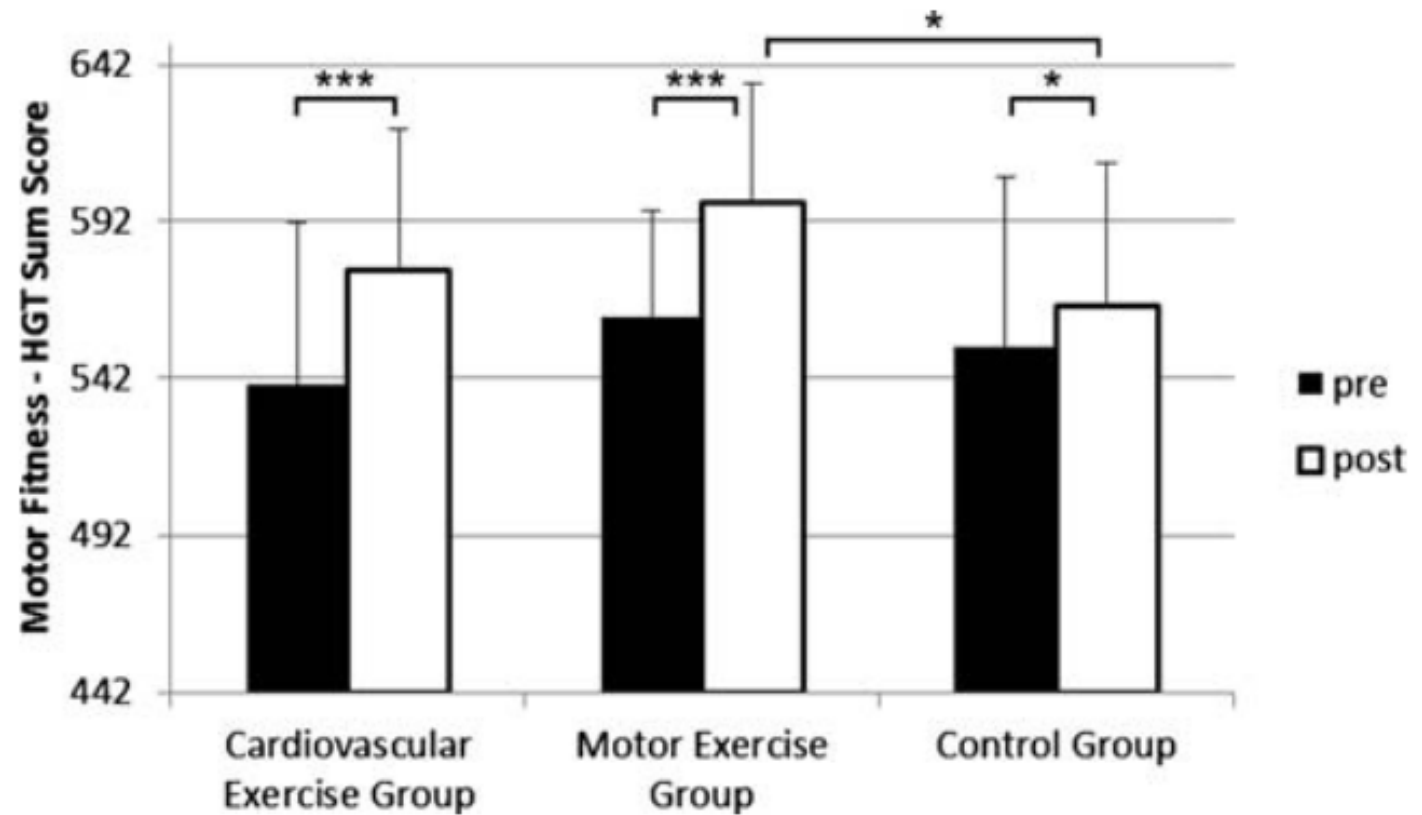


FIGURE 2—Pre- and posttest means of motor task performance for cardiovascular exercise, motor exercise, and the control group. * $P < 0.001$, * $P < 0.050$.**

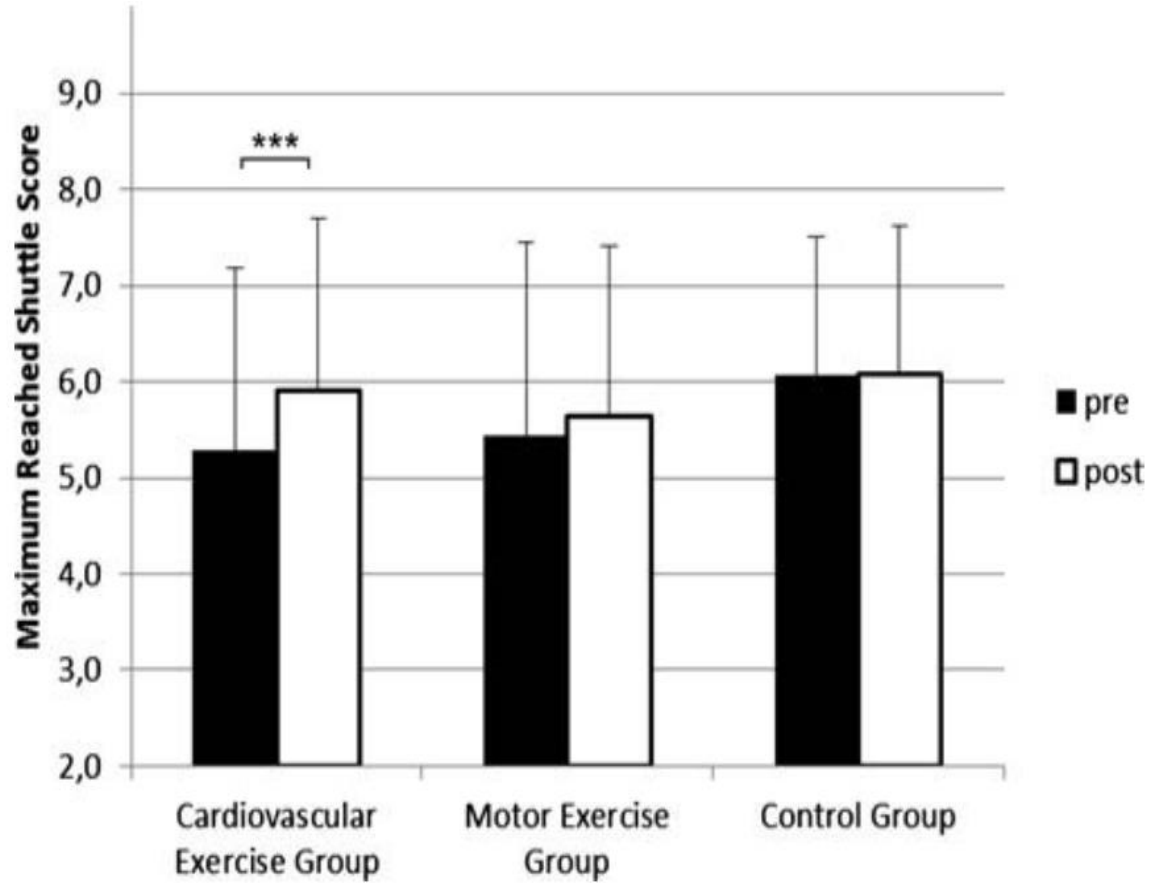


FIGURE 1—Pre- and posttest means of shuttle run performance for cardiovascular exercise, motor exercise, and the control group. * $P < 0.001$.**

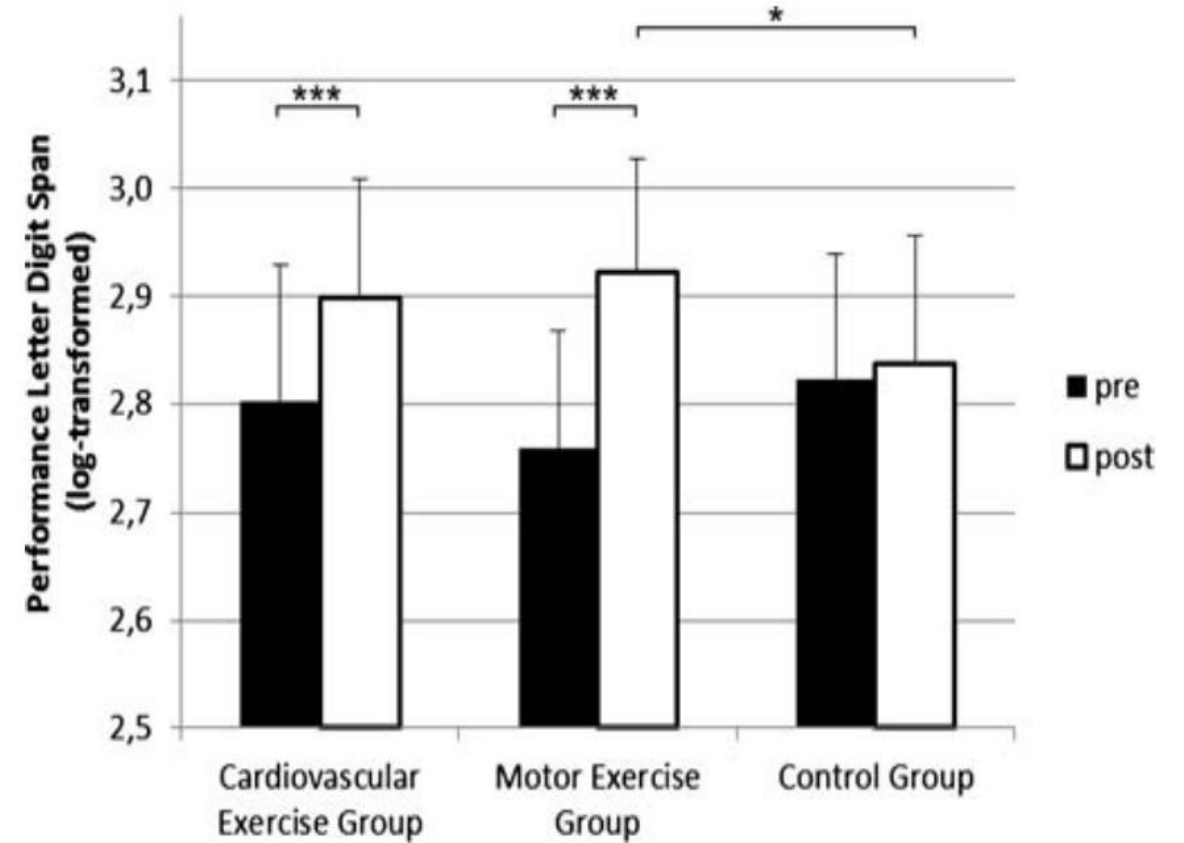


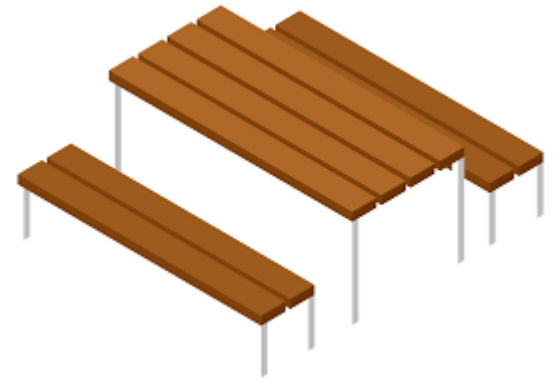
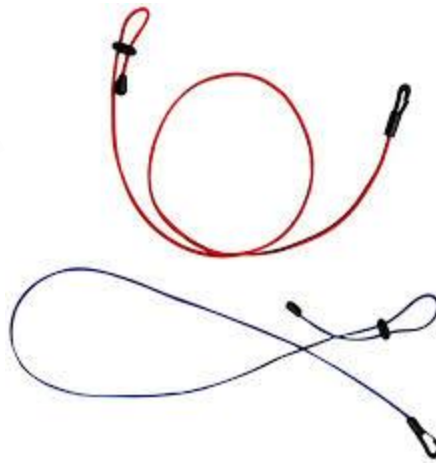
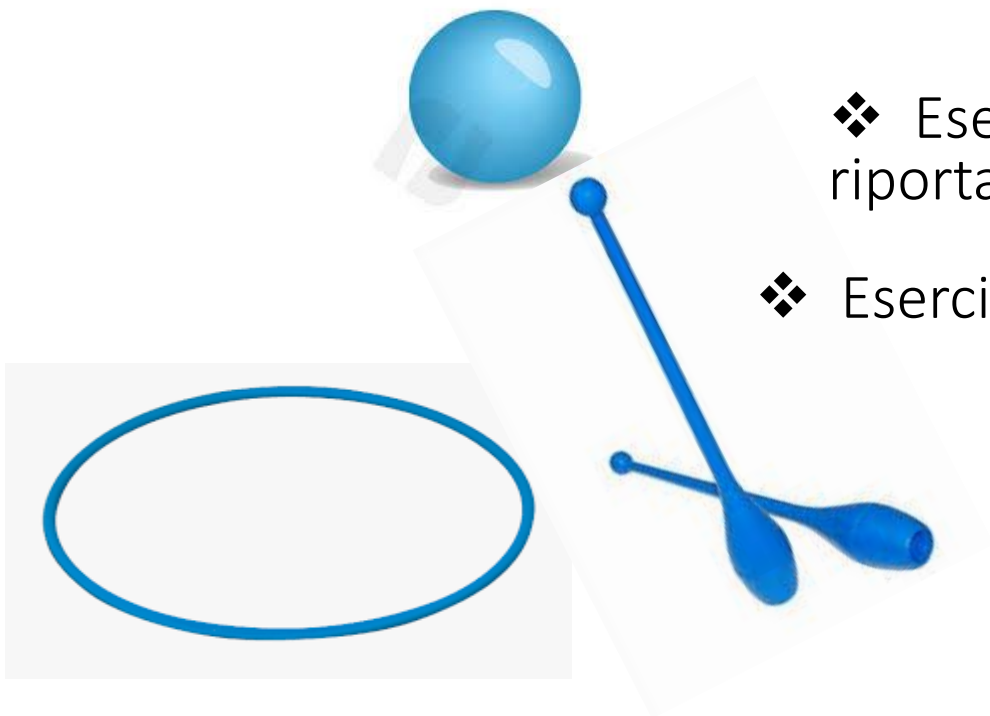
FIGURE 3—Pre- and posttest means of WMP for cardiovascular exercise, motor exercise, and the control group. * $P < 0.001$.**

discussione

- Le attrezzature utilizzate dal gr ME erano funicelle racchette, palloni, cerchi, palle zavorrate. Lo scopo era il miglioramento della coordinazione fine e grosso motoria attraverso esercizi gioco si con i piccoli attrezzi

Piccoli e grandi attrezzi

- ❖ Esercizi di sensibilizzazione e scoperta dell'attrezzo
- ❖ Esercizi specifici, di base
- ❖ Esercizi di applicazione (più specifici)
- ❖ Esercizi di Riporto (es. di altre discipline riportati sul/con l'attrezzo)
- ❖ Esercizi di socializzazione- ludica



Es. di metodologia: circuito a 3 stazioni

1. Stazione fisica



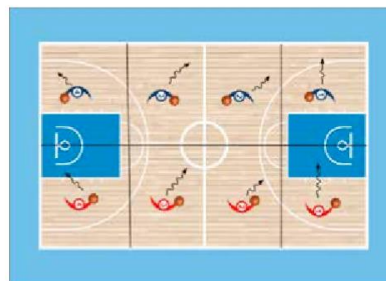
2. Stazione tecnica



3. Stazione ludica

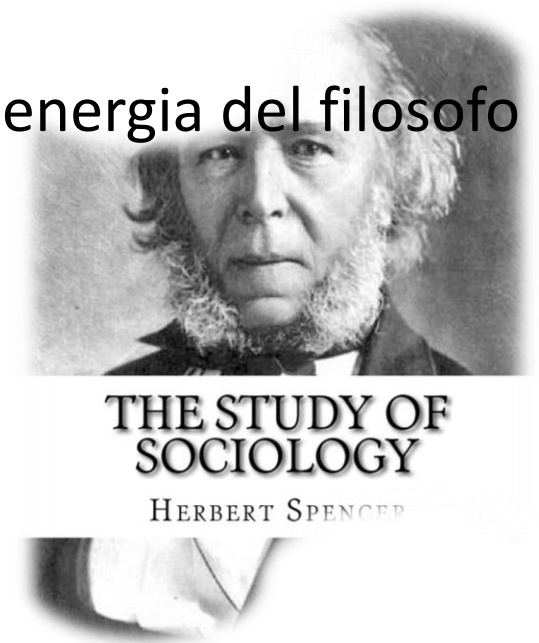
- **Sullo specchio**
(adattamento e trasformazione)

ragazzi a coppie, tutti con palla, uno di fronte all'altro (a specchio), distanti entrambi 5 passi dalla linea immaginaria che va da canestro a canestro, palleggio aperto; uno dei 2 comanda il palleggio e il movimento, il compagno di fronte deve riconoscere la mano di palleggio (a specchio) e reagire ai movimenti; quando il giocatore che comanda si avvicina alla linea dovrà arretrare velocemente per mantenere costantemente la stessa distanza



“lasciar giocare” o apprendere il gioco?

- Il gioco ha fatto strada: è passato dalla teoria del surplus di energia del filosofo Herbert Spencer (1820-1903)



Deliberate Play and Preparation Jointly Benefit Motor and Cognitive Development: Mediated and Moderated Effects

Caterina Pesce^{1*}, Ilaria Masci¹, Rosalba Marchetti¹, Spyridoula Vazou², Arja Sääkslahti³ and Phillip D. Tomporowski⁴

¹ Department of Movement, Human and Health Sciences, Italian University Sport and Movement "Foro Italico", Rome, Italy, ² Department of Kinesiology, Iowa State University, Ames, IA, USA, ³ Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland, ⁴ Department of Kinesiology, University of Georgia, Athens, GA, USA

- al mezzo di raccordo tra l'esercizio fisico e la cognizione

In light of the interrelation between motor and cognitive development and the predictive value of the former for the latter, the secular decline observed in motor coordination ability as early as preschool urges identification of interventions that may jointly impact motor and cognitive efficiency. The aim of this study was to investigate the effects of enriched physical education (PE) on motor and cognitive performance, and on the variability of motor performance. The study was conducted in a sample of 100 children (5-6 years old) who participated in a 12-week PE program. The results showed that the PE program had a positive effect on motor and cognitive performance, and on the variability of motor performance. The findings suggest that enriched physical education can be an effective intervention to improve motor and cognitive development in young children.

Cosa diverte nel gioco?

1. Avere un
obiettivo

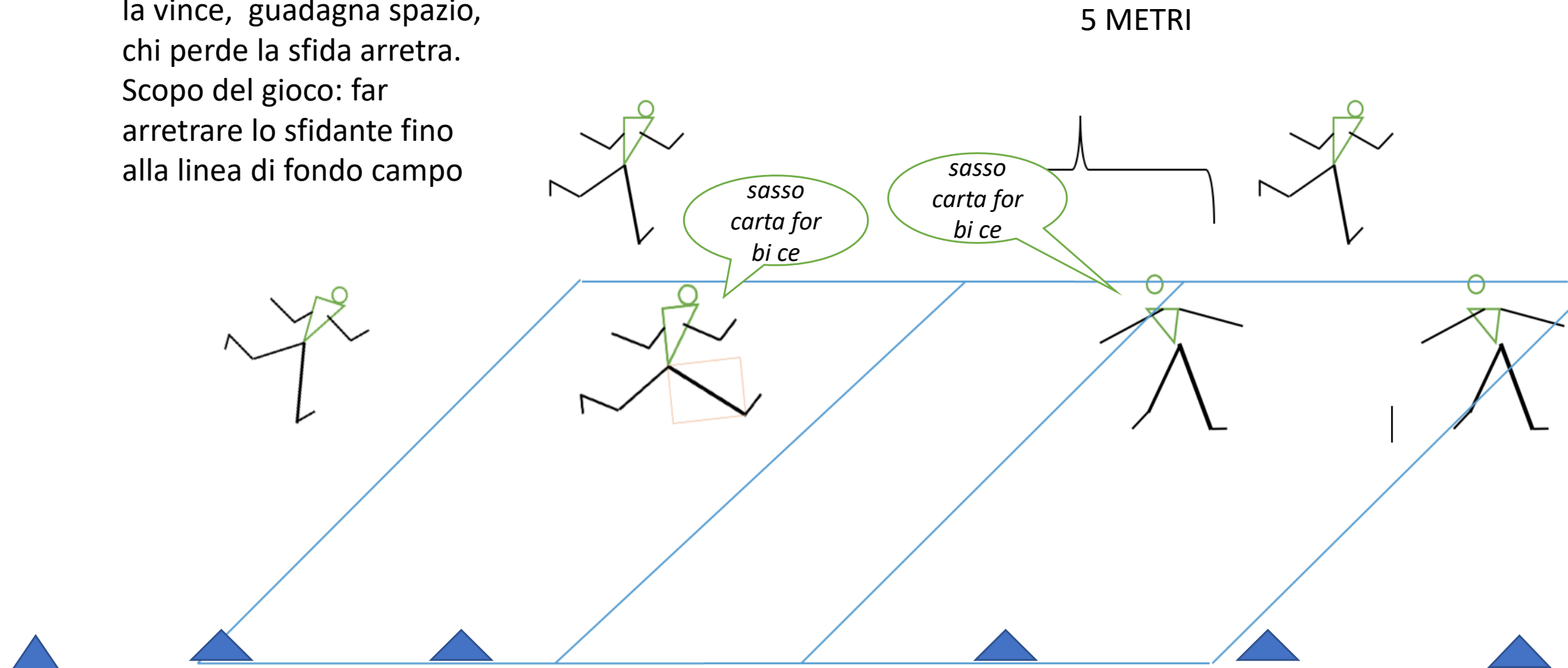


2. La progressione



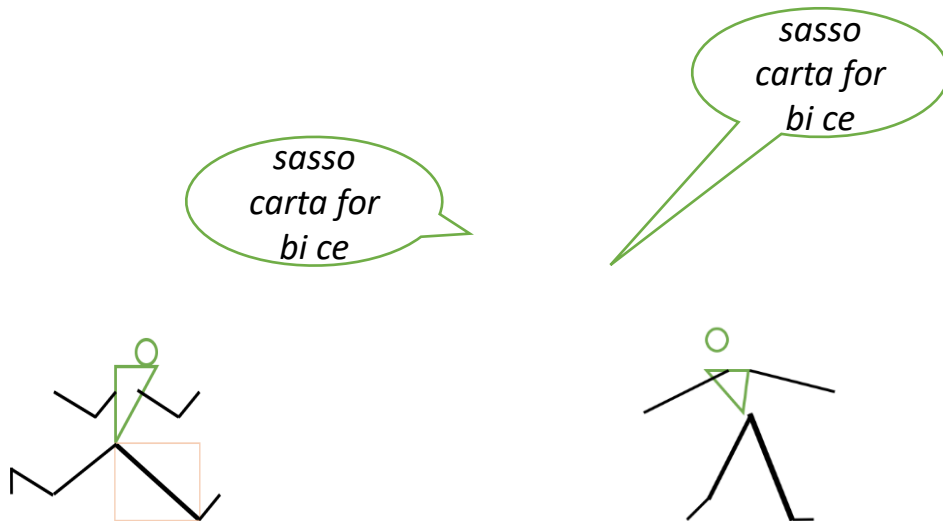
“SA SSO –CAR TA –FOR BI CE”

Sfida alla Morra cinese: chi la vince, guadagna spazio, chi perde la sfida arretra. Scopo del gioco: far arretrare lo sfidante fino alla linea di fondo campo



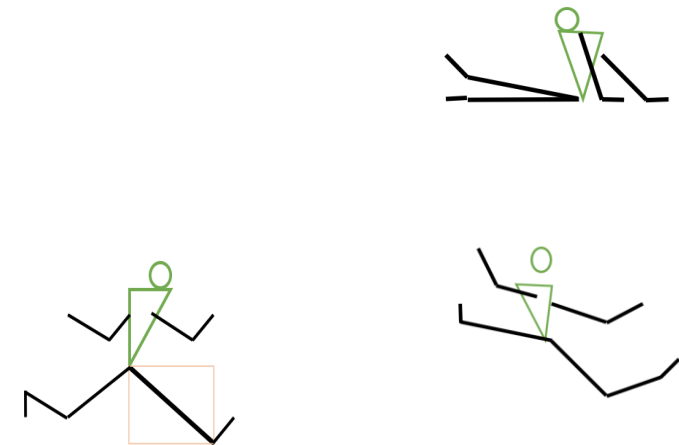
Facilitazione Stabilizzazione e Complicazione del gioco

1. Sfida alla Morra cinese: chi la vince, guadagna spazio, chi perde la sfida arretra. Scopo del gioco: far arretrare lo sfidante fino alla linea di fondo campo



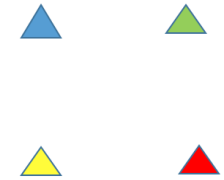
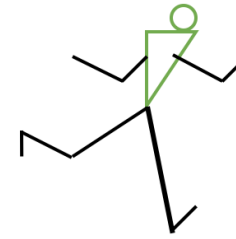
2. Sfida alla Morra cinese: chi la vince, decide la direzione verso la quale correre (av., indietro, a dx o a sx) e raggiungere per primo la linea del campo

3. Tre squadre (due componenti) i *sassi* vincono sulle *forbici*, le *forbici* vincono sulle *carte*, le *carte* vincono sui *sassi*. (*varianti di Ball Handling*)

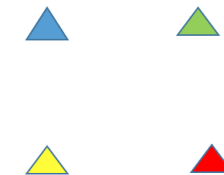
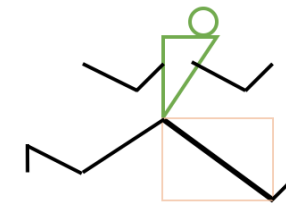


Il quadro dei colori

1. Due file parallele: il conduttore del gioco nominerà un colore. I due sfidanti dovranno raggiungere il cinesino di quel colore. Dopo aver appreso il compito, il conduttore del gioco tarderà più possibile il comando del colore. / la partenza avverrà solo dopo o prima del *Via*



2. Due file parallele: toccare la sequenza corretta dei colori nominati. / toccare (con i piedi) solo i cinesini non nominati/ toccare a ritroso l'ordine dei cinesini nominati)



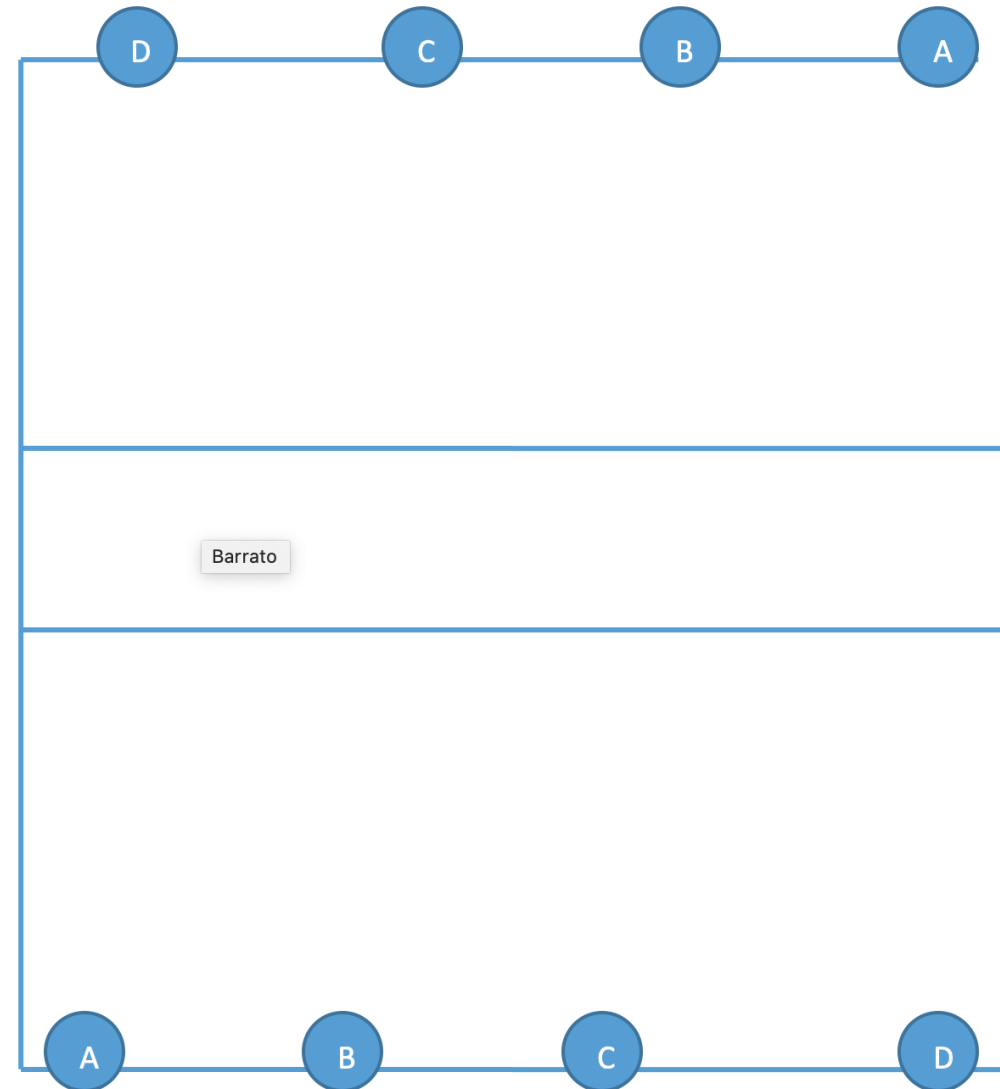
3. Due file parallele: prima di toccare la sequenza di colori, si devono eseguire 1 o 2 esercizi coordinativi; finchè questi non vengono eseguiti correttamente, non si possono raggiungere i cinesini

Neurone attivo

1. I giocatori corrono a navetta 4v. sfidando il compagno che porta la loro stessa lettera. Chi perde la sfida attende in una posizione precedentemente stabilita che chi lo ha eliminato, venga eliminato a sua volta. Quando questo succede, si è nuovamente liberi

2. Giocare allo stesso modo con la variante del: palleggio del pallone, del cambio di andatura, del cambio del piccolo attrezzo con il quale ci si sposta

3. Giocare in squadre di appartenenza: le *performance* di ciascuno, si sommano a quelle degli altri



Attività fisica spontanea



VS

Attività fisica strutturata



Take home message

MVPA la salute e
mantiene l'efficienza del sistema
immunitario soprattutto in
questo periodo

FMS perché sono
collegate alla partecipazione alla
PA per tutta la vita. Perché sono
collegate al funzionamento
cognitivo, perché sono collegate
al tempo speso in PA

GIOCO perché
favorisce: PA, FMS e il
funzionamento esecutivo e
cognitivo



**World Health
Organization**

“Charles Darwin’s theory of evolution emphasized the survival of the fittest organism in a species , which is not dependent on who is the strongest, but who is best able to adapt to environmental constraints.”

GRAZIE DELL’ATTENZIONE

