



Equilibriamoci

Relatore:

Gabriele Bernardo Ferrè



Equilibrio. Questo... conosciuto?

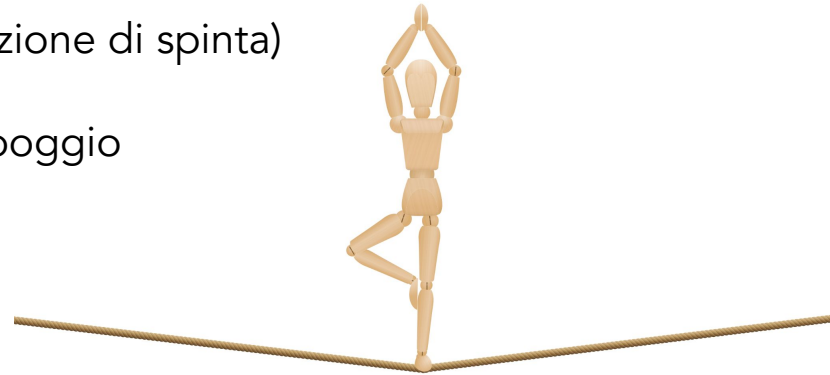
Capacità Coordinativa Speciale (Blume, Meinel, Hirtz, Schnabel)

“Capacità di **mantenere** il corpo in condizioni di equilibrio o di **ristabilire** tale condizione nel corso di **spostamenti**”

“Saper **mantenere o ripristinare** una condizione di stabilità del proprio corpo”

A livello di fisica, da che cosa dipende?

- Altezza del centro di gravità
- Ampiezza della base di appoggio
- Forma della base di appoggio (rispetto alla direzione di spinta)
- Proiezione del centro di massa nella base di appoggio
- Attrito tra corpo e base di appoggio



A livello anatomico, da cosa dipende?

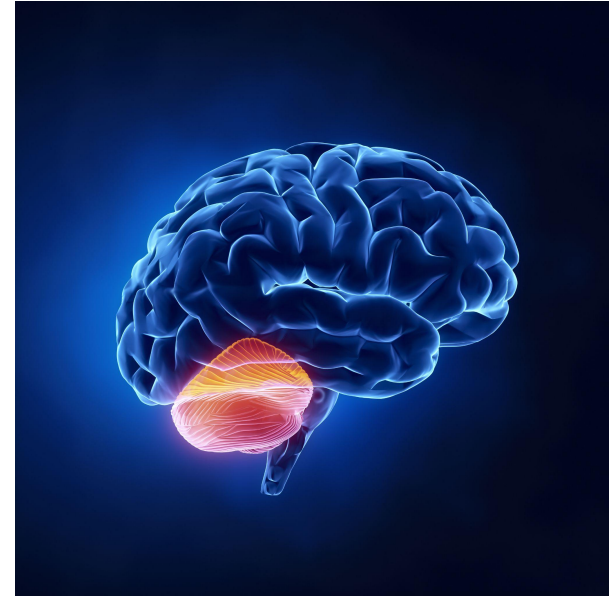
Analizzatori

- Visivo
- Acustico
- Tattile
- Cinestesico
- Vestibolare



Chi lo controlla?

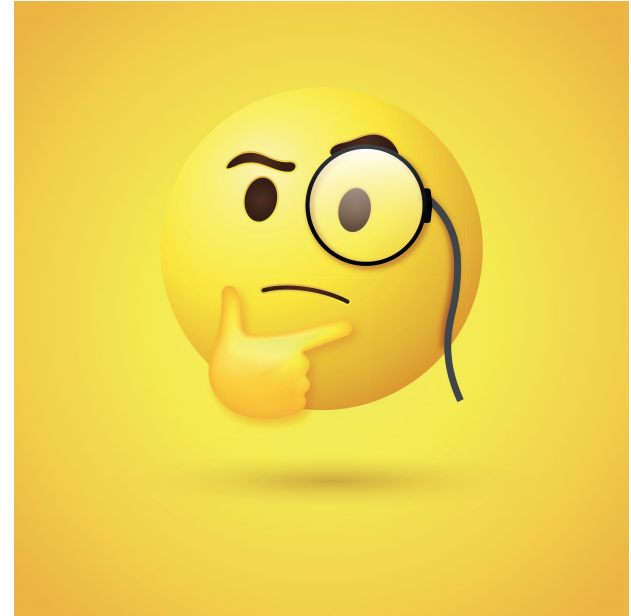
- Il **cervelletto**
- Meccanismi **riflessi**
- Sistema motorio di **attivazione** della muscolatura



Quanti equilibri esistono?

Si divide in quattro aspetti.

- Statico
- Dinamico
- Statico – Dinamico (Posturale?)
- Di volo



STATICO

- Caratterizzato dal **mantenimento** di una posizione su base instabile o ridotta.



DINAMICO

- Enfatizzato, soprattutto, da movimenti **ampi** e/o **veloci**



POSTURALE

- Caratterizzato da movimenti **controllati, piccoli e lenti**, con recupero costante e continuo della corretta **postura**.
- Oppure **mantenimento** di una posizione stabile su una **base in movimento**.



DI VOLO

- Caratterizzato da **una fase aerea**, consente un **corretto arrivo** (a terra, in acqua, su un materasso...)



...e a scuola!?

- Utilizzare i piccoli e grandi attrezzi disponibili
- Tenere conto del livello e dell'età
- Ideare esercizi per tutti e quattro gli aspetti di equilibrio
- Più varietà possibile, per favorire scelta
- Rispettare l'ordine di esecuzione fra i quattro aspetti
- Lavoro per piccoli gruppi

Vediamo alcuni esempi pratici

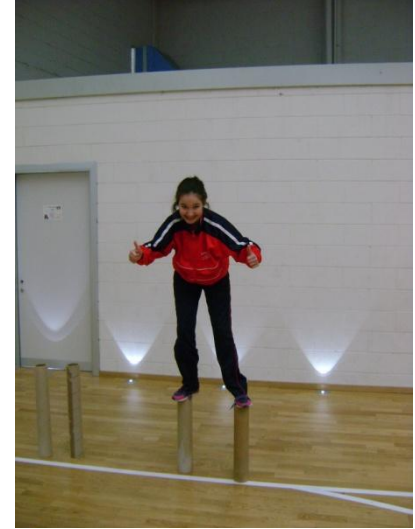
Equilibrio Statico 1

- Stazionamento su pallone



Equilibrio Statico 2

- Appoggio su attrezzi piccoli



Equilibrio Statico 3

- Corpo libero (mille modi)



Equilibrio Posturale 1

- Camminata con attrezzo in testa



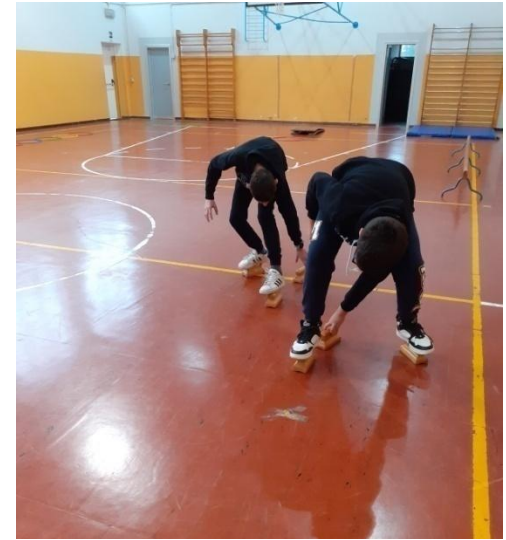
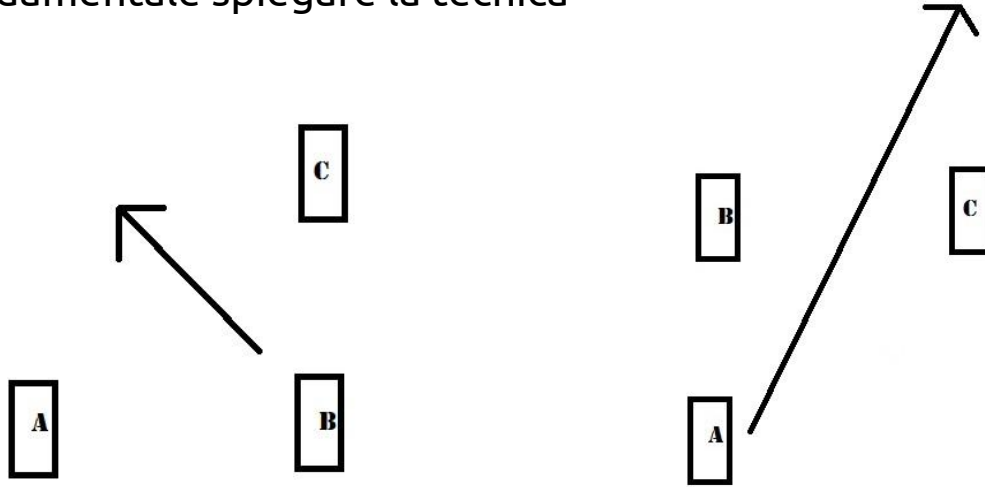
Equilibrio Posturale 2

- Camminata su asse o trave (se trave richieste maggiori)



Equilibrio Posturale 3

- Camminata sui ceppi (the floor is lava!)
- Fondamentale spiegare la tecnica



Equilibrio Posturale 4

- Traslocazioni senza mani su scale



! Assistenza !



Equilibrio Posturale 5

- Camminate assistite su rulli



Equilibrio Dinamico 1

- Corsa nei cerchi, ruotando



Equilibrio Dinamico 2

- Slancio e pivot 180° (ballerina)



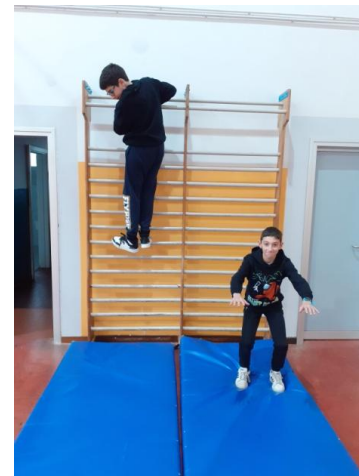
Equilibrio Dinamico 3

- Spostamenti di 180° su pedana propriocettiva
- Spostamenti di 90° con Skateboard (orologio)



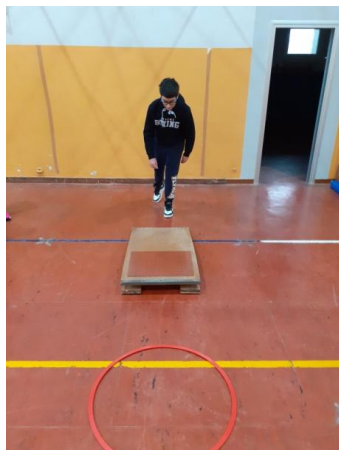
Equilibrio di Volo 1

- Caduta dalla spalliera



Equilibrio di Volo 2

- Salto a rimbalzo dalla pedana



Equilibrio di Volo 3

- Salto e avvitamento in volo



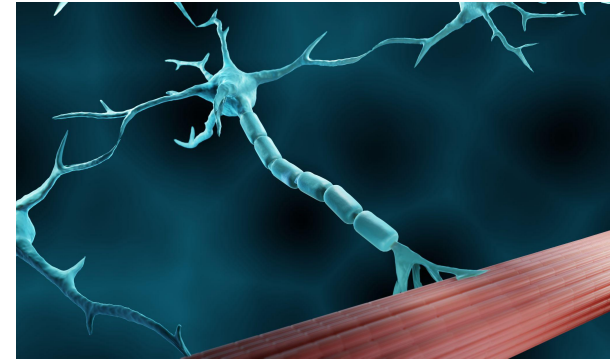
Impostazione del lavoro

- Si suggerisce di predisporre gli esercizi di modo che **ogni lato della palestra** abbia quelli per **un aspetto dell'equilibrio**
- Si **mostrano gli esercizi** nel dettaglio, con tutte le attenzioni del caso
- Si divide la classe in quattro gruppi, e **si assegna a ogni gruppo un tipo di equilibrio**
- Si fanno ruotare i gruppi ogni X minuti (6 minuti circa)

ATTENZIONE!

- Dallo **statico** si passa al **posturale**
- Dal **posturale** al **dinamico**
- Dal **dinamico** a quello di **volo**
- Dal **volo** si torna allo **statico**

(Questione di attivazione muscolare...)



Come si valuta?

- Ogni alunno/a sceglie QUATTRO esercizi, UNO per ogni tipo di equilibrio (**autovalutazione**)
- A ogni esercizio il docente assegna un valore da 0 fino a 2,5 punti

Esempio:

- Stazionamento su palla
- Camminata sui ceppi
- Corsa girando nei cerchi
- Salto dalla spalliera
- Figura a corpo libero
- Camminata con bacchetta in testa
- Slancio e pivot (ballerina)
- Avvitamento in volo a 360°

Esempio di valutazione di un singolo esercizio

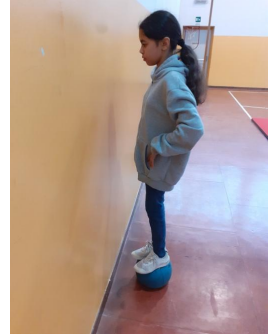
Salto su pedana e atterraggio nel cerchio

- 0,5 Passi sbagliati sulla pedana, salto minimale, spostamento di un piede dopo atterraggio
- 1,0 Passi corretti, salto minimale, spostamento di un piede dopo atterraggio
- 1,5 Passi corretti, salto minimale, atterraggio pulito oppure salto buono, atterraggio incerto
- 2,0 Passi corretti, salto buono, atterraggio pulito
- 2,5 Come sopra, ma inserimento di variante in volo (giro di 180° e atterraggio rivolti alla pedana, divaricata in volo, salto del cervo, ecc.)

Esempio di valutazione di un singolo esercizio

Stazionamento su palla (richiesta: 1 minuto, tocchi massimi a parete = 3)

- 0,5 Registra tre cadute dalla palla nel minuto
- 1,0 Registra due cadute dalla palla nel minuto
- 1,5 Registra una caduta dalla palla nel minuto oppure tocca la parete molte volte
- 2,0 Resta sulla palla l'intero minuto ma necessita dei 3 tocchi consentiti
- 2,5 Resta sulla palla l'intero minuto, senza toccare la parete



Esempio di valutazione di un singolo esercizio

Corsa girando nei cerchi.

Richiesta: un piede diverso in ogni cerchio, almeno un quarto di giro (90°) fra un cerchio e il successivo, fermarsi a piedi uniti dopo la corsa. Sei cerchi.

- 0,5 Corsa troppo lenta, tipo camminata, inciampa nei cerchi
- 1,0 Corsa troppo lenta, salta qualche cerchio o non gira in qualche cerchio
- 1,5 Corsa troppo lenta ma richieste soddisfatte
- 2,0 Corsa veloce e richieste di base soddisfatte
- 2,5 Corsa veloce e soluzioni personali

(per esempio incrociare la gamba dietro per proseguire la rotazione senza rallentare)

Per concludere

- Se il concetto è chiaro, ogni variazione è lecita
- Anche con pochi attrezzi, si può fare molto
- Spazio all'inventiva, e...

Buon lavoro!



I prossimi appuntamenti

<https://formazione.deascuola.it/webinar-in-collaborazione-con-capdi/>

Webinar

IN COLLABORAZIONE CON CAPDI

Inclusione e integrazione

19 Marzo 2025, 17:00

con: Mario Zaninelli

