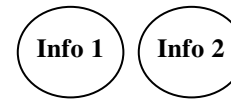
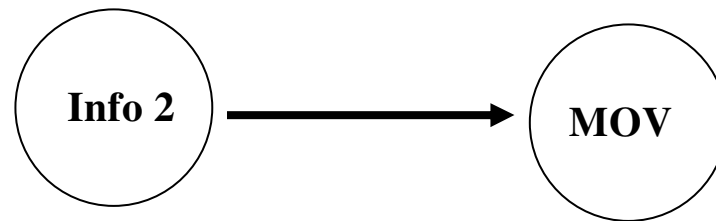
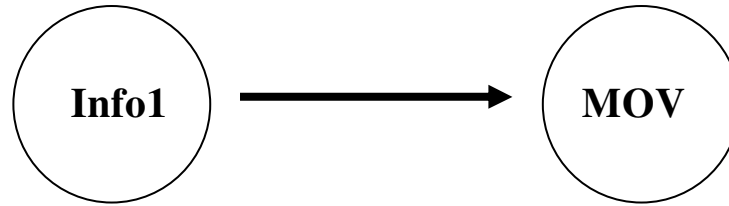
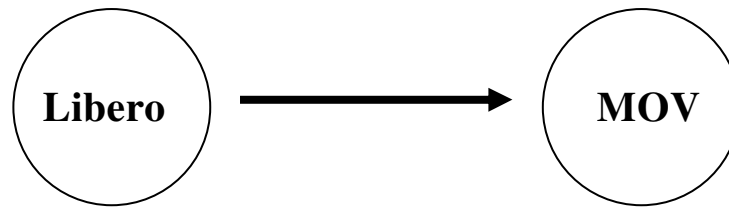


Basi del movimento

R. Schiffer

- ***Poche informazioni*** alla volta : dare tempo di memorizzare la prima informazione motoria o cognitiva
- Insegnare a ***focalizzare l'attenzione*** sui movimenti basilari più importanti (FOCUS)
- Prima fase di verifica : allievo esegue il compito motorio ***liberamente***
- A seguire : si da ***prima informazione motoria*** .Quando inizia a eseguire il gesto insieme alla prima informazione , si procede alla seconda e così via
- ***Procedimento medesimo*** per lo sviluppo degli schemi motori, capacità coordinative e condizionali
- Aggiungere ***una variante alla volta*** : favorisce l'apprendimento di un nuovo gesto motorio, o ne rafforza uno già eseguito



Esempi

Corsa con ginocchia alte o skip

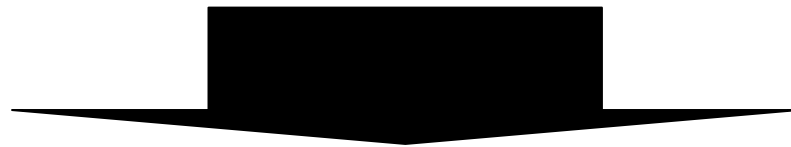
<i>Tipologia</i>	<i>Motorio generale</i>
<i>Variante</i>	<i>Direzione</i>
<i>Skip</i>	<i>Avanti</i>
	<i>1</i>



Tipologia	Motorio generale	
<i>Variante</i>	<i>Direzione</i>	<i>Velocità</i>
<i>Skip</i>	<i>Avanti</i>	<i>Lento</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>

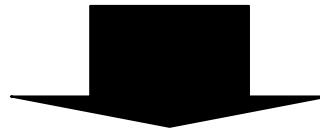
Tipologia	Motorio generale		
<i>Variante</i>	<i>Direzione</i>	<i>Velocità</i>	<i>Frequenza</i>
<i>Skip</i>	<i>Avanti</i>	<i>Lento</i>	<i>Alta</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>

Tipologia	Motorio generale			Coordinativo
<i>Variante</i>	<i>Direzione</i>	<i>Velocità</i>	<i>Frequenza</i>	<i>Lato esecuzione</i>
<i>Skip</i>	<i>Avanti</i>	<i>Lento</i>	<i>Alta</i>	<i>Omilaterale</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>



Coordinativo		Cooperativo
<i>Lato esecuzione</i>	<i>Ritmo</i>	<i>Compagno</i>
<i>Omilaterale</i>	<i>Semplice 1/4</i>	<i>Sincronia</i>
<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>

Coordinativo		Cooperativo	
<i>Lato esecuzione</i>	<i>Ritmo</i>	<i>Compagno</i>	<i>Gruppo</i>
<i>Omolaterale</i>	<i>Semplice 1/4</i>	<i>Sincronia</i>	<i>Sincronia</i>
4	5	6	7



Cooperativo		Manipolativo	
Ritmo	Compagno	Gruppo	Presa
Semplice 1/4	Sincronia	Sincronia	Braccia tese
5	6	7	8

Manipolativo	Cognitivo
<i>Presa</i>	<i>Contare</i>
<i>Braccia tese</i>	<i>Conto del ritmo</i>
<i>8</i>	<i>9</i>