



VIDEO Schemi motori

SCHEMI MOTORI DI BASE

Che cos'è il movimento

Il movimento è l'elemento che caratterizza ciascuno di noi. Ogni essere umano, infatti, fin dalla nascita, entra in relazione con se stesso, gli altri, e il mondo circostante grazie alla sua motricità, che si evolve in forme sempre più articolate.

Fin da piccolo hai potuto utilizzare spontaneamente gli **schemi motori di base (o dinamici)** che costituiscono le **unità costitutive** di tutti i nostri movimenti, l'abc con cui possiamo costruire il nostro "alfabeto motorio", cioè l'insieme di gesti sempre più complessi che danno origine anche alle abilità caratteristiche dei vari sport. In sintesi, gli **schemi motori** sono:

1. Camminare
2. Correre
3. Saltare
4. Rotolare
5. Lanciare
6. Afferrare
7. Strisciare
8. Arrampicarsi

Questi schemi nascono dalla combinazione di movimenti ancora più semplici, che il nostro corpo o una parte di esso compie senza spostarsi nello spazio: essi vengono chiamati **schemi posturali**:

