



Lo sviluppo psicomotorio

IN BREVE E PER TUTTI

Lo sviluppo psicomotorio

Nelle diverse **fasi di crescita** si può distinguere:

- l'**età prenatale**,
- l'**infanzia** (fino a 11-12 anni),
- l'**adolescenza** (da 12 a 18 anni),
- la maturità o **età adulta** (oltre i 18 anni),
- la **vecchiaia**.

KEY WORDS

Childhood = infanzia

Adolescence =
adolescenza

Adulthood = maturità

**Late adulthood or old
age** = vecchiaia



Le **tappe dello sviluppo psicosomatico** sono molto graduali e dipendono dallo sviluppo fisico e dalla continua relazione con il mondo esterno, fatto di spazi, oggetti, persone. È molto importante avere diverse occasioni di sperimentazione perché, in questo modo, il bambino è continuamente sollecitato nei suoi sensi e spinto a cercare **soluzioni motorie** per riuscire a svolgere azioni via via più complesse.

Gli **schemi motori** sono i movimenti fondamentali che rappresentano le **prime espressioni dinamiche** (camminare, correre, saltare, arrampicarsi, rotolare ecc.). Nel processo di crescita questi schemi si sviluppano continuamente perché si devono adattare alle modificazioni fisiche dovute alla crescita.

Lo **schema corporeo** è l'immagine che ciascuno ha del proprio corpo, in **relazione con lo spazio**, con gli oggetti che lo circondano. Lo sviluppo dello schema corporeo è molto importante perché rappresenta la condizione per svolgere tutte le attività motorie e per migliorarsi, senza dimenticare la sua influenza nella relazione con gli altri.

Il processo di crescita

Il processo di crescita dell'uomo, dalla nascita alla vecchiaia, riguarda sia agli aspetti fisici evidenti sia le diverse componenti della personalità.

Gli studiosi definiscono il processo di sviluppo dell'uomo come «una sequenza ordinata di mutamenti del comportamento nel tempo».

Per comprendere questa definizione, così tecnica, consideriamo il seguente esempio.

«Immaginate che una persona si trovi con voi alla fermata dell'autobus, e che all'improvviso si metta a strillare gettandosi per terra, dando calci, e scoppiando in singhiozzi.

- **Se avesse 2 anni di età**, potreste pensare che sia stanca, affamata o frustrata, e che comunque si tratti di un comportamento generalmente normale per quell'età.

- **Se avesse 6 anni**, potreste pensare che abbia bisogno di essere aiutata a superare quel comportamento infantile per sviluppare un maggiore autocontrollo e dei modi di espressione della collera e delle frustrazioni che siano più costruttivi.
- **Se avesse 26 anni** considerereste il suo comportamento molto insolito, e probabilmente la manifestazione di un serio disturbo del comportamento.

Questa sequenza illustra l'idea fondamentale sulla quale si basa il concetto di sviluppo: i comportamenti che sono normali a un'età sono anormali a un'altra. I comportamenti infatti, durante tutto il corso della vita, vanno incontro a cambiamenti» (Lindzey, Hall, Thompson).

Fattori genetici e fattori ambientali dello sviluppo

I cambiamenti che si attuano nel corso dello sviluppo umano sono determinati fondamentalmente da **due ordini di fattori**:

- **fattori genetici**: determinano gli **aspetti fisici** della persona (altezza, colore dei capelli, fisionomia del corpo e del viso ecc.), da cui la somiglianza dei figli con i genitori, ma anche la predisposizione familiare verso determinate malattie o verso la longevità, o anche analogie nel comportamento fisico, come un modo simile di camminare;
- **fattori di interazione con l'ambiente**: le interazioni della persona con l'ambiente hanno invece più effetti sulla **psicologia**, determinando per esempio il senso di sicurezza/insicurezza dell'individuo, il suo grado di socievolezza, le modalità del suo atteggiarsi con gli altri ecc. L'ambiente può influenzare anche alcuni elementi fisici: per, esempio l'altezza e la robustezza possono essere influenzate dall'alimentazione dal fatto che l'individuo abbia praticato fin da giovane degli sport, o sia cresciuto in un ambiente ispirato a un particolare stile di vita.

Le fasi dello sviluppo e lo sviluppo prenatale

Gli studiosi hanno individuato fasi successive nello sviluppo, sollecitati dal fatto che esso avviene per un **processo continuo** ma varia anche sensibilmente nel tempo, privilegiando di volta in volta l'aumento ponderale, cioè del peso (definito **turgor**), e la crescita della statura (definita **proceritas**), con fasi di accelerazione e fasi di rallentamento.

Il processo di sviluppo psicofisico inizia ancor prima della nascita: il feto interagisce con il corpo della madre, ne avverte il benessere ed è influenzato dalle sostanze che la madre ingerisce.

Sussiste quindi un **rapporto biologico tra il feto e il corpo materno**, ed è dimostrato che fin dai primi mesi il feto risponde alle sollecitazioni, manifesta benessere o contrarietà agli stimoli, e quindi il suo comportamento presenta anche aspetti percettivi, e non solo biologici. Se consideriamo i tempi del cambiamento, dobbiamo concludere che il **periodo prenatale**, rispetto a ogni altro periodo di vita, è quello in cui i cambiamenti sono più rapidi.

Nelle prime 12 settimane di gestazione si abbozzano tutti i sistemi metabolici e sensoriali. Il loro sviluppo e completamento avverrà dalla 16ª settimana fino alla nascita.



Nel corso del Novecento una migliore alimentazione, e il conseguente maggior consumo di proteine, ha dato inizio a un trend di accelerazione dell'altezza media.

L'infanzia fino a 2 anni di vita

GLOSSARIO

Movimenti di tipo riflesso

- Sono quei movimenti che si compiono non volontariamente, in maniera istintiva, come per esempio quando qualcosa ci punge, ci scotta o ci urta.

Appena nato, il bambino presenta già un ampio repertorio di **comportamenti** e di **riflessi** e un **apparato sensoriale** ben sviluppato. La sua motricità è dominata dai suoi **bisogni primari**.

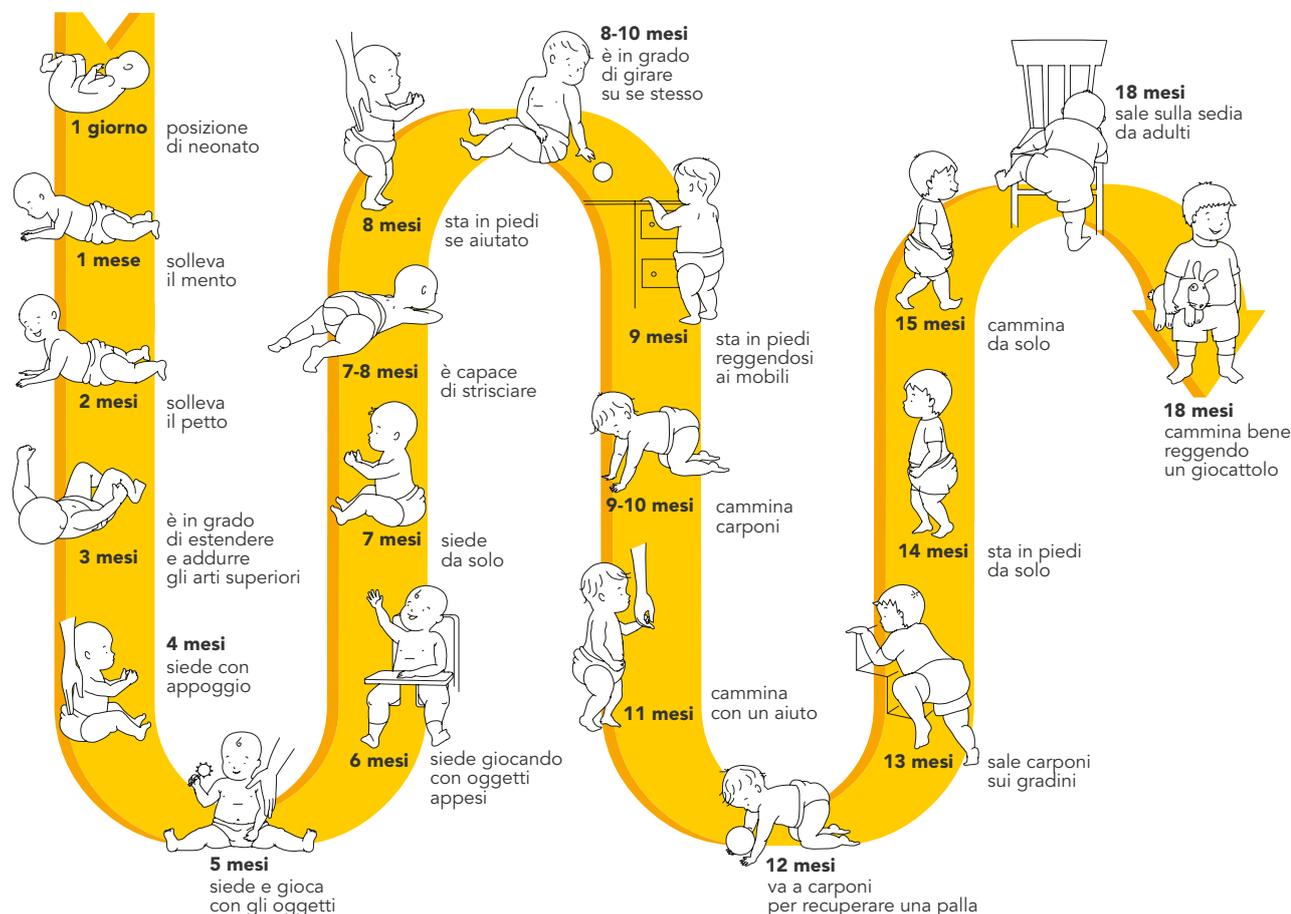
Sa orientarsi verso il seno della madre e alimentarsi grazie al **riflesso** di suzione, compie dei movimenti per evitare stimoli nocivi, come un'eccessiva fonte luminosa. Questi esempi dimostrano anche una sua **capacità di interagire con l'ambiente circostante** e con le persone, nei confronti delle quali manifesta presto gradimento o rifiuto.

Dopo i 3 mesi le **capacità di interazione** del neonato **con l'ambiente** si fanno più nette e si sviluppano rapidamente, tanto che si può parlare di un vero e proprio **processo di apprendimento**.

Alla nascita la **vista** è mediamente ridotta al 10-20% e si perfeziona solo al 6° mese di vita. Intorno ai 5 mesi il bambino si riconosce allo specchio e sorride alla propria immagine. Se gli si mostra un campo visivo neutro, a fianco di uno organizzato, il neonato si rivolgerà al secondo, a riprova del suo interesse per il mondo circostante. Fin dal secondo mese può rispondere al volto umano, anche se non avverte ancora la differenza tra le persone.

Ancora più precoce è la **risposta ai suoni**, perché fin dalla nascita un neonato è in grado di percepire la voce umana. Sembra perfino rispondere diversamente alle diverse note musicali.

Nello schema qui sotto sono rappresentati gli stadi dell'apprendimento motorio: dalla nascita ai 18 mesi di età.



Lo **sviluppo motorio** segue fasi progressive: il bambino prima impara a sollevare la testa e le spalle dalla posizione prona, poi a torcere il busto e ad assumere la posizione supina, poi a “gattonare” (9 mesi circa), a stare seduto e infine a reggersi in posizione eretta, fase che precede l’imparare a camminare.

Per quanto riguarda la capacità di **maneggiare oggetti**, il neonato passa dalla prensione indifferenziata di qualsiasi oggetto in contatto con la mano, alla capacità di apertura e chiusura volontaria (intorno ai 4 mesi) che si manifesta con l’intenzionalità di prendere consapevolmente un oggetto, senza tuttavia riuscirci. Tra i 5 e i 7 mesi si passa definitivamente alla volontarietà e il bambino può afferrare un oggetto anche a distanza.

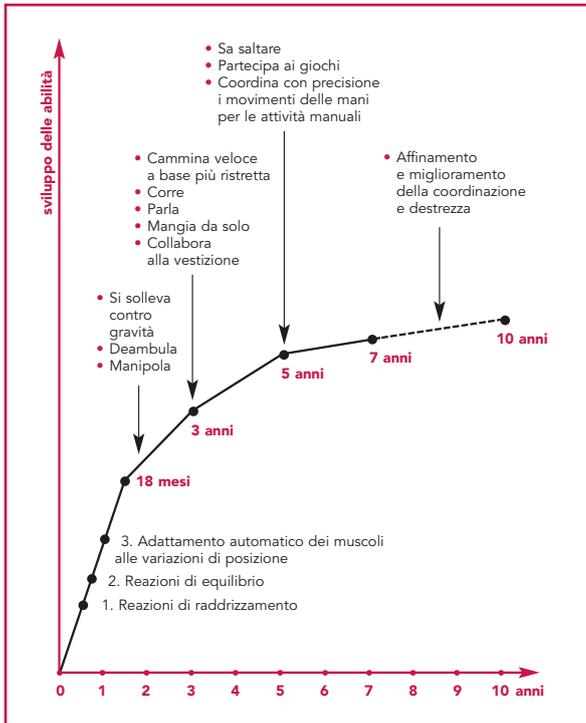
L’infanzia da 2 a 5 anni: lo schema corporeo

Quando il bambino è in grado di muoversi, la sua capacità di **esplorare l’ambiente** aumenta notevolmente: è un esempio dell’interazione tra fattori fisiologici dello sviluppo e fattori ambientali.

Il bambino di 2 anni è un esploratore tenace, che dimostra capacità intellettive spesso superiori alla sua possibilità di movimento: sa coordinare gli arti, è in grado di usare strumenti semplici (come un bastone, per avvicinare un oggetto troppo lontano per il suo braccio). Inizia quella che gli psicologi chiamano “**lotta per l’autonomia**”, che, unita alla sua difficoltà di distinguere le scelte appropriate, lo porta spesso in conflitto con le richieste degli adulti circostanti. La sua **abilità motoria** migliora perché riesce a collegare i dati esterni al suo corpo a quelli interni: comincia l’organizzazione “spazio-temporale” che gli consente di orientarsi (riconoscere ciò che è a destra, sinistra, avanti o dietro) rispetto a sé o agli altri e arriverà a definire la lateralità. Lo **schema corporeo**, ossia l’organizzazione delle sensazioni relative al proprio corpo, progressivamente si arricchisce di elementi e gli schemi motori (come correre, saltare, arrampicarsi ecc.) migliorano considerevolmente: a 2 anni l’abilità di coordinazione consente al bambino di compiere movimenti complessi come salire le scale un gradino alla volta, saltare a piedi uniti o alternandoli. Anche il senso dell’equilibrio si sviluppa rapidamente, diventando ottimale per esercitazioni specifiche intorno ai 5 anni. Inoltre, in questa fase, il bambino riesce a dosare le proprie forze nella corsa, anche di resistenza, e impara ad andare in bicicletta (dai 4 anni).



L'infanzia da 2 a 5 anni: il linguaggio



Stadi dello sviluppo infantile

Tra il secondo e il quinto anno di vita la capacità del bambino di **apprendere ed elaborare il linguaggio** ha del sorprendente: dalle migliaia di frasi che ascolta, riesce infatti a discriminare le regole produttive del linguaggio e a utilizzarle. Nascono da questa sua capacità anche alcuni errori tipici dell'infanzia, che non sono altro che l'adattamento di regole linguistiche ad ambiti non appropriati secondo l'uso: quando il bambino dice "aprito", anziché seguire l'eccezione morfologica "aperto", dimostra in realtà di avere acquisito la relativa regola produttiva del linguaggio. Con lo sviluppo del linguaggio si aprono i confini della **memoria**, che consente di rievocare avvenimenti del giorno prima o di trovare un giocattolo mancante.

Sviluppo motorio e psichico vanno di pari passo e, il più delle volte, a ogni atto pensato corrisponde un'azione sul piano fisico; il bambino così inizia a compiere ragionamenti e movimenti deduttivi, quali possono essere lo spostare una sedia per salirci e raggiungere un oggetto posto in alto.

Considerando l'area affettiva, in questo periodo domina il **fenomeno affettivo dell'identificazione e dell'imitazione inconscie** di soggetti cui il bambino è legato. La madre è vista come un oggetto rassicurante e facilitatore e il suo amore è il mezzo per superare le frustrazioni e le privazioni; il principio del piacere della fase precedente è sostituito quindi adesso da quello della realtà.

Nel **gioco con altri bambini**, il bambino tende comunque a rivolgersi prevalentemente a se stesso, e i contatti con gli altri sono scarsi e brevi. Predilige i giochi solitari, anche se è consapevole del suo gruppo familiare.

Durante questa fase bisogna sollecitarlo a svariate esperienze motorie che gli consentano di apprendere "per prove ed errori". Gli apprendimenti motori devono essere orientati alla **consapevolezza del proprio** corpo, alla formazione dello schema corporeo, all'organizzazione e all'orientamento spazio-temporale e alla valutazione delle traiettorie.



L'infanzia durante l'età di latenza (dai 6 agli 11 anni)

Tra i 6 e gli 11 anni l'individuo vive la cosiddetta **latenza**, periodo nel quale le pulsioni si attenuano e il processo di differenziazione sessuale sembra frenare, prima di esplodere nel periodo successivo dell'adolescenza. È un'età importante, corrispondente alle prime concrete esperienze scolastiche che mettono alla prova le capacità del bambino.

In questo periodo il **pensiero** del bambino è sostanzialmente **egocentrico**, nel senso che fatica a considerare problemi non direttamente connessi alla sua persona. Le **operazioni logiche** che riesce a compiere sono sostanzialmente **concrete**, e con difficoltà raggiunge l'elaborazione astratta, che sarà una conquista della pubertà, in età quindi preadolescenziale. Il bambino acquisisce tuttavia la **capacità di compiere operazioni mentali**, sia pure concrete, che presuppongono a loro volta la capacità di selezionare nello spazio gli oggetti, per forma, collocazione e numero. Grazie alla capacità di mettere in relazione sensazioni dovute alle informazioni di ordine tattile, visivo e uditivo, si rende possibile al bambino una **rappresentazione mentale del proprio corpo** in relazione allo spazio, agli oggetti e alle persone circostanti.

La **crescita della statura** fra i 6 e gli 8 anni prevale su quella ponderale, tanto da fare acquisire al corpo una fisionomia longilinea, mentre nel biennio successivo il bambino riacquista un equilibrio di proporzioni, anticipando la fisionomia della successiva maturità. A 12 anni viene raggiunto in genere l'80% della statura da adulto. Anche lo **sviluppo osseo** è notevole, con un allungamento e ispessimento complessivo, specie delle ossa lunghe, secondo fasi successive di sei mesi in sei mesi. Dai 5 ai 10 anni si organizzano gli **schemi motori di base** (camminare, correre, saltare, arrampicarsi ecc.). A 7 anni la **capacità di coordinamento** è generalmente sviluppata, come dimostrano l'abilità nella salita alla spalliera e la capacità di compiere giochi che prevedano il rotolamento e la capovolta.

La lateralità si sviluppa definitivamente in questo periodo, facilitando anche gli apprendimenti scolastici di base, visto che la lettura e la scrittura si svolgono da sinistra a destra e dall'alto verso il basso, e anche il cerchio base della scrittura è destrogiro (in senso orario).

GLOSSARIO

Egocentrico

- Si dice egocentrico quel soggetto che pone se stesso e le proprie problematiche al centro di ogni esperienza, trascurando gli interessi degli altri. Il contrario di egocentrico è "altruista".





L'adolescenza (da 12 a 18 anni)

A 12 anni si completa l'**acquisizione degli schemi motori di base** e, sia dal punto di vista psicologico sia da quello fisiologico, il giovane avvia un processo di "apprendistato all'età adulta". Dal punto di vista fisiologico, l'adolescenza comincia con la pubertà, prosegue con il raggiungimento della maturità sessuale, per concludersi con l'inizio della maturità.

L'adolescenza oggi comincia prima rispetto al passato, sia per via delle migliori condizioni alimentari sia perché il modello di vita urbano prevalente stimola maggiormente lo sviluppo. Gli **schemi motori** già acquisiti devono essere quindi rielaborati in funzione delle **modificazioni morfologiche** (vedi il sistema endocrino).

Anche la **statura** si sviluppa velocemente, con tempi di crescita talvolta straordinariamente rapidi, dell'ordine dei 12-15 cm l'anno (10-12 cm per le femmine). Analogo il discorso per la crescita ponderale, anche se i due processi non sono armonici, e il corpo dell'adolescente alterna fasi di prevalenza dell'uno o dell'altro aspetto.

L'**irrobustimento muscolare**, specie nei maschi, è generalmente notevole e le prestazioni fisiche dell'adolescente raggiungono il massimo tra i 16 e i 18 anni, quando all'incremento della forza corrisponde anche un'ottimizzazione della dinamica dei processi motori. Esistono casi di **sviluppo precoce o tardivo**, cui spesso corrisponde una sensibile impronta psicologica: la preoccupazione nell'adolescente in ritardo, o il ruolo di **leader** prevalentemente assunto dai precoci, ma intorno ai 16-18 anni si ha normalmente un riallineamento.

Altrettanto rilevante è lo **sviluppo del pensiero**: intorno ai 12 anni l'adolescente è in grado di compiere operazioni astratte. Anche il **controllo del linguaggio** si fa più ampio, fino a comprendere concatenazioni e subordinazioni di frasi che corrispondono a successioni logiche di tipo puramente astratto, come nel caso dei periodi del tipo "se... allora...".

A riprova del carattere di apprendistato alla maturità nell'adolescente, in questo periodo si forma in modo chiaro e preciso il **senso della moralità**, alimentato spesso dalla sua tipica tendenza a problematizzare i diversi aspetti della vita e quelli relativi a se stesso e agli altri.

L'importanza del gioco nello sviluppo psicomotorio

Il gioco svolge un'importantissima funzione lungo tutto il processo educativo e coinvolge i processi evolutivi anche dal punto di vista relazionale.

Nel gioco si possono riconoscere varie dimensioni: **esplorativa** (ampliamento delle conoscenze e curiosità, come motivazione primaria al gioco), **catartica** (il bambino si sottrae momentaneamente alla situazione in cui è posto dalla realtà), **simulativa** (esperienza in situazioni non sotto il diretto controllo dell'adulto e sviluppo delle capacità sociali) e **normativa** (il bambino prende parte alla costruzione attiva delle regole ed è attore del processo normativo).

Durante il gioco si acquisiscono la perseveranza, l'attenzione e la costanza nel continuo provare e riprovare. Proprio attraverso il gioco si inizia a comprendere come funzionano le cose nella realtà.

D'altronde, sappiamo che i bambini modificano le loro attività ludiche di pari passo al loro sviluppo intellettuale e psicologico. L'apprendimento passa sempre attraverso una forte spinta motivazionale e la possibilità di sperimentazione; in quest'ottica il gioco fornisce un trampolino eccezionale per far sì che non vi siano solo esperienze addestrative ma esperienze significative nel vissuto della persona. Il gioco diventa pertanto lo **strumento primario per lo studio dei processi di sviluppo del bambino**, e la sua osservazione e analisi devono quindi coinvolgere sia i genitori sia gli educatori. Il gioco rimane, anche nelle fasi successive dello sviluppo umano, un elemento fondamentale per le caratteristiche di spinta motivazionale, divertimento e spontaneità che lo caratterizzano. Anche nell' **età adulta** si evidenzia come elemento principale di molte attività fisiche: pensiamo al crescente numero di adulti che partecipano a tornei di squadra, competizioni ecc. per puro piacere dilettantistico.

I giochi di movimento e i giochi presportivi

I giochi di movimento sono costituiti da attività ludiche che, a differenza di quanto avviene in altri giochi, si manifestano attraverso azioni motorie piacevoli e con caratteristiche di competizione.

I **parametri educativi** di ogni gioco sono: **spazio, materiale, regole e spiegazione**. Si suddividono a seconda delle **finalità** e degli **obiettivi** che mirano a raggiungere, quindi sono solitamente normati da regole. Possono essere anche utilizzati come **giochi presportivi**, cioè come "allenamenti" che già contengono gli elementi fondamentali della disciplina sportiva.



Nel gioco l'adulto, anche se apparentemente più razionale e distaccato, fa riemergere l'emotività, la spensieratezza e la socievolezza dell'infanzia.