



Nozioni base dell'educazione fisica.

Terminologia

Segmenti del corpo: Capo, nuca, fronte; arto superiore, braccio, avambraccio, mano, palmo, dorso; tronco o busto, petto, addome, dorso, zona lombare; regione glutea, bacino; arto inferiore, coscia, zona poplitea, gamba, piede, caviglia

Assi e piani del corpo: piano frontale: assi longitudinale e trasversale; piano sagittale: assi longitudinale e antero-posteriore; piano trasversale: assi antero-posteriore e trasversale.

Posizioni e movimenti principali del corpo: posizione eretta, in ginocchio, accovacciato, seduto, quadrupedia, supino, prono, decubito laterale; arti superiori: oscillazione, slancio, circonduzione, flessione, estensione, distensione, adduzione, abduzione, piegamento; busto: inclinazione, torsione, flessione, estensione; arti inferiori: abduzione, adduzione, slancio, flessione, estensione, piegamento.

Schemi motori di base

La motricità di un individuo è la sua capacità di compiere e controllare movimenti. Le forme principali con le quali si esprime la motricità sono gli schemi motori di base che si acquisiscono dalla nascita:

Camminare: spostarsi in stazione eretta mantenendo sempre il contatto del piede con il terreno;

Correre: si differenzia dal cammino perché è presente una fase di volo tra l'appoggio di un piede e l'altro;

Saltare: è un impulso dato al corpo per vincere la forza di gravità, e comprende una fase di spinta (o stacco), una di volo e una di atterraggio;

Arrampicare: comprende movimenti con lo scopo di portare il corpo generalmente verso l'alto, che coinvolgono molti muscoli, e richiede coordinazione ed equilibrio;

Lanciare: scagliare un oggetto nello spazio con gli arti superiori (o calciare: arti inferiori);

Ricevere: trattenere oggetti lanciati da altri, sia con gli arti superiori che inferiori;

Rotolare: ruotare il corpo intorno ai suoi diversi assi.

Capacità motorie

Le capacità motorie sono le caratteristiche psico-fisiche di un individuo che determinano il suo grado di motricità; sono in parte legate all'ereditarietà ma sono anche migliorabili con l'allenamento. Si manifestano con l'apprendimento di movimenti specifici e finalizzati, cioè le **abilità motorie**.

Le capacità motorie legate alla condizione fisica, cioè agli aspetti energetici del movimento, che dipendono dal grado di sviluppo e di efficienza degli apparati cardio circolatorio, respiratorio e muscolare, si chiamano

condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare (o flessibilità).

Le capacità motorie che permettono ad un individuo di attivare e regolare finemente un movimento, attraverso il sistema nervoso centrale e gli organi sensoriali, sono le capacità **coordinative**.

Forza: La capacità da parte del sistema neuro muscolare di vincere o contrapporsi ad una forza esterna (o resistenza).

Velocità: La capacità di effettuare un movimento nel più breve tempo possibile; rapidità se il movimento riguarda solo una parte del corpo, velocità tutto il corpo.

Resistenza: La capacità di resistere alla fatica; di prolungare un'attività fisica nel tempo senza diminuirne l'efficacia.

Mobilità articolare: La capacità di effettuare ampi movimenti; di compiere attorno ad un'articolazione un movimento con la massima escursione possibile, concessa dalla struttura ossea.

Capacità coordinative generali: di **apprendere** stabilmente nuove azioni; di organizzare un movimento al fine di realizzare un'azione prestabilita (**controllo motorio**); di risolvere i problemi legati a quella azione in modo adeguato alla situazione (**adattamento e trasformazione**).

Questi aspetti agiscono ciclicamente condizionandosi reciprocamente.

Capacità coordinative speciali: di collegare, contemporaneamente (**accoppiare**) o in successione (**combinare**) diverse abilità ottenendo un movimento complesso: palleggiare a terra due palloni con le due mani, lanciare una palla ruotare e riprenderla; di graduare (**differenziare**) uno sforzo neuro muscolare, con il massimo dell'efficacia e il minimo dispendio energetico: centrare un canestro; di sapere **orientare** correttamente e con precisione il proprio corpo e i suoi segmenti tra loro: nel salto in alto; di adattare i propri movimenti ad un **ritmo** e saperlo mantenere: saltare la funicella (più o meno velocemente); di **reagire** ad un segnale nel modo più rapido, efficace ed appropriato possibile: parare un tiro in porta; di risolvere un problema motorio con **fantasia** e creatività: a coppie, una palla a testa, palleggio pallacanestro, cercare di rubare la palla all'altro; di mantenere o recuperare la posizione di **equilibrio** del corpo, da fermi o in movimento: rimanere in equilibrio su una gamba ad occhi chiusi.