

LA TERMINOLOGIA IN SCIENZE MOTORIE:

parti, linee, piani, posizioni, movimenti del corpo umano

La conoscenza della terminologia di base è utile per conoscere meglio il proprio corpo, individuarne con esattezza le varie parti e i piani che ne definiscono le posizioni e capire le indicazioni dell'insegnante di scienze motorie.

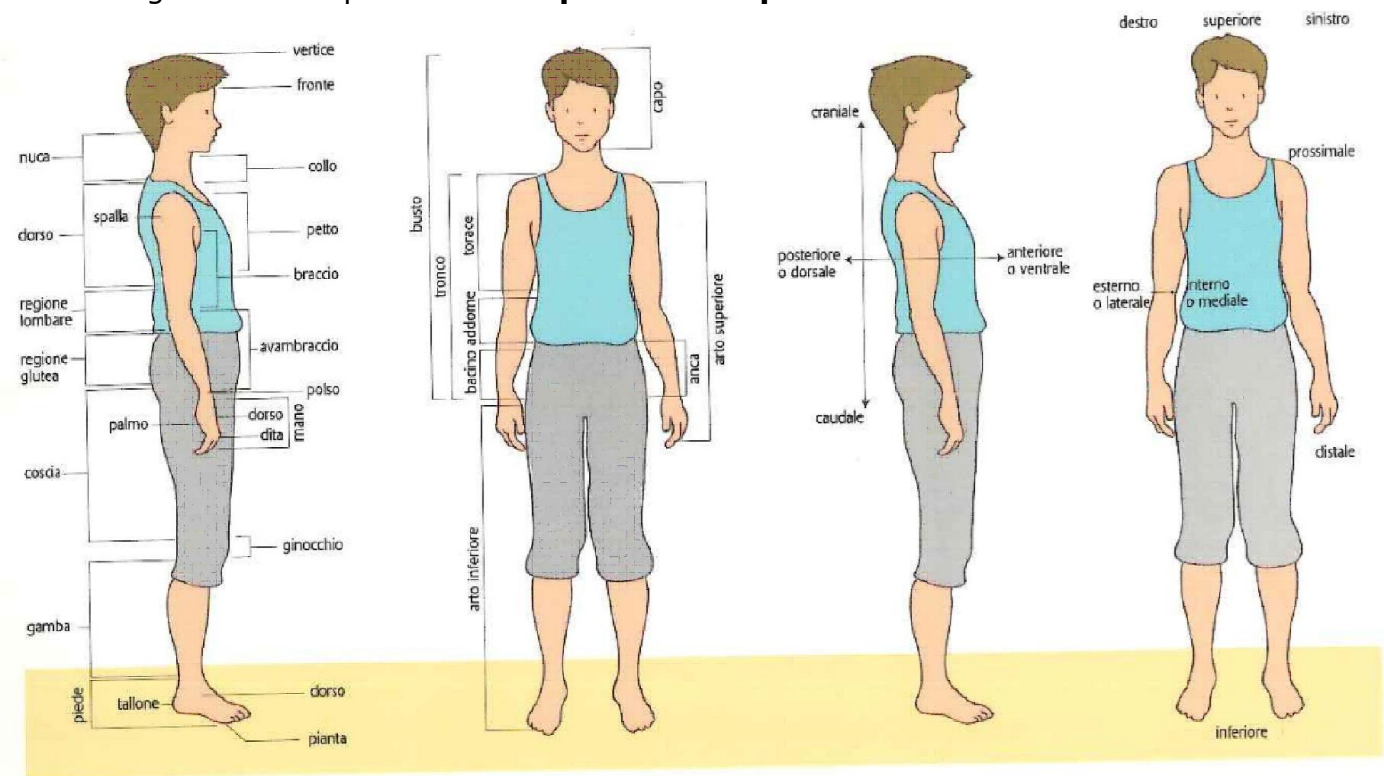
LE PARTI DEL CORPO

Il corpo umano in posizione eretta, di "attenti", con i piedi uniti e paralleli, le braccia distese lungo i fianchi, il palmo della mano rivolto in avanti è il punto di partenza di ogni movimento. Questa posizione viene chiamata **posizione anatomica**

Quelli di seguito sono i termini usati in scienze motorie per descrivere le porzioni corporee:

- **Anteriore (ventrale):** parte del corpo che guarda in avanti
- **Posteriore (dorsale):** parte del corpo che guarda all'indietro
- **Superiore:** parte del corpo situata verso la parte superiore del corpo
- **Inferiore:** parte del corpo situata verso la parte inferiore del corpo
- **Mediale:** parte del corpo situata vicino alla linea mediana (asse longitudinale)
- **Laterale:** parte del corpo situata lontano dalla linea mediana (asse longitudinale)
- **Prossimale:** parte del corpo situata più vicino rispetto ad un punto di riferimento
- **Distale:** parte del corpo situata più lontano rispetto ad un punto di riferimento
- **Superficiale:** parte del corpo situato sulla superficie esterna del corpo
- **Profondo:** parte del corpo situato all'interno del corpo

Terminologia utilizzata per definire le **parti del corpo**:



ASSI E PIANI DEL CORPO

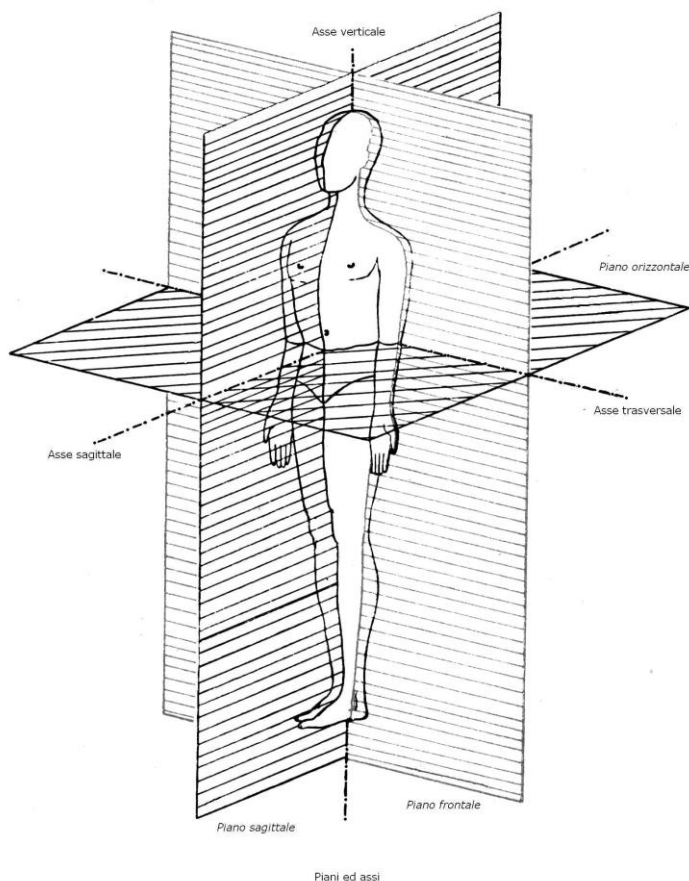
Il corpo umano, considerato come un oggetto tridimensionale, è attraversato da tre linee immaginarie, chiamate assi, che ne individuano le dimensioni della lunghezza (asse longitudinale), larghezza (asse trasversale) e profondità (asse sagittale).

1 L'asse longitudinale (o linea mediana) è la linea immaginaria che attraversa il corpo dalla testa ai piedi

2 L'asse trasversale la linea che attraversa il corpo da un fianco all'altro.

3 L'asse sagittale la linea che attraversa il corpo dal petto al dorso.

Gli assi sono utilizzati per descrivere posizioni, direzioni e movimenti che si realizzano intorno ad essi: ad esempio la capovolta è un rotolamento attorno all'asse trasversale, l'avvitamento è attorno a quello longitudinale e la ruota a quello sagittale.



Dall'incontro degli assi, che sono tra loro perpendicolari, si formano tre piani immaginari che dividono il corpo in parti di uguale massa:

A Il piano frontale si forma dall'incontro dell'asse longitudinale con quello trasversale e divide il corpo nella parte anteriore e posteriore.

B Il piano trasversale (o orizzontale) si forma dall'incontro dell'asse trasversale con quello sagittale e divide in corpo in parte superiore e inferiore.

C Il piano sagittale si forma dall'incontro dell'asse sagittale con quello longitudinale e divide il corpo in parte destra e sinistra.

Atteggiamento breve



atteggiamento lungo



GLI ATTEGGIAMENTI

L'atteggiamento è la figura che il corpo, o parti di esso, assume e che risulta indipendente dal contatto del suolo o degli attrezzi.

Atteggiamento breve: quando i segmenti sono alla minima distanza fra loro.

Atteggiamento lungo: quando i segmenti sono alla massima distanza fra loro.

LE POSIZIONI FONDAMENTALI

Le posizioni fondamentali descrivono le posizioni che il corpo assume in relazione all'ambiente.

I MOVIMENTI FONDAMENTALI

Abduzione: è l'allontanamento di un arto inferiore dall'asse longitudinale.

Adduzione: è l'avvicinamento di un arto inferiore all'asse longitudinale.

Flessione: è il passaggio di un segmento del corpo da un atteggiamento lungo ad un atteggiamento breve quando **non è in appoggio** al suolo.

Piegamento: è il passaggio degli arti **in appoggio** al suolo tramite il contatto dei piedi o delle mani da un atteggiamento lungo ad un atteggiamento breve.

Estensione: è il contrario della flessione: il passaggio di un arto dall'atteggiamento breve a quello lungo quando l'arto **non è in appoggio**.

Inclinazione: è solitamente riferita al tronco, che si sposta dalla posizione eretta a una posizione intermedia rispetto all'orizzontale.

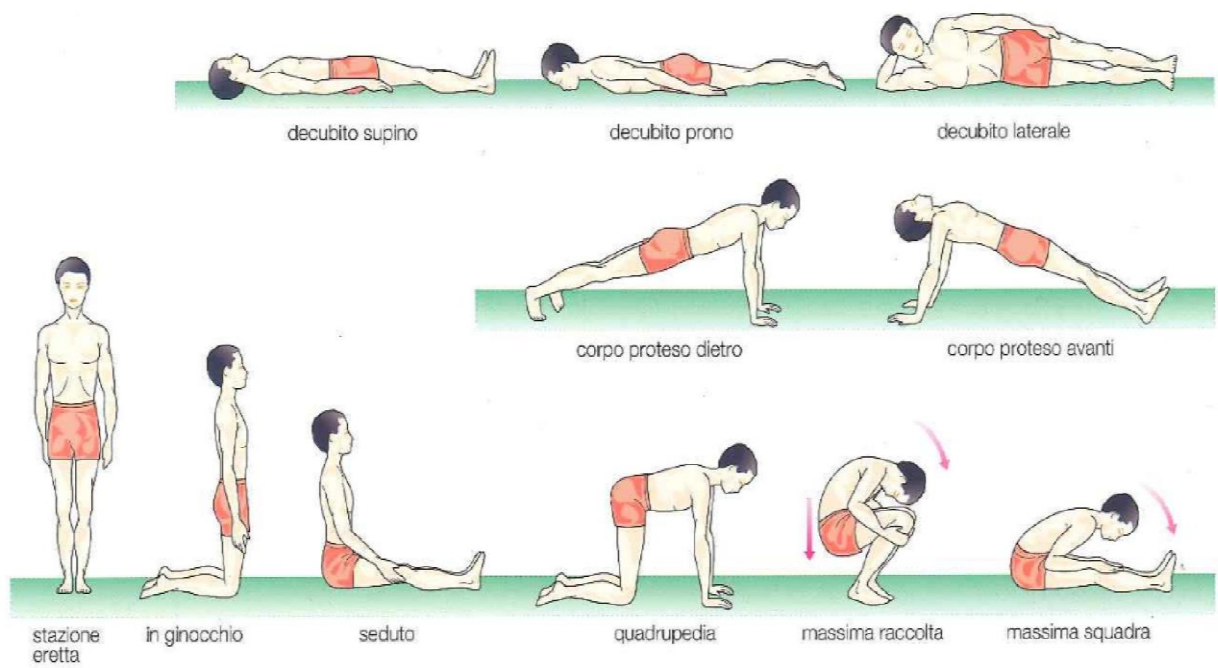
Torsione: è il passaggio dalla posizione del busto eretto a quella di busto ruotato attraverso la rotazione delle vertebre attorno all'asse longitudinale.

Slancio: passaggio rapido di un arto fra due posizioni in atteggiamento lungo; può essere eseguito in avanti, indietro, in fuori o in dentro.

Oscillazione: È il movimento pendolare di tutto e di parti del corpo in atteggiamento lungo.

Circonduzione: è il passaggio diretto e successivo di un arto per 4 direzioni diametralmente opposte che in questo modo descrive un cerchio: è il movimento rotatorio di un arto attorno alla propria articolazione.

Le posizioni fondamentali



I movimenti fondamentali

