

UNITÀ 10

OBIETTIVO GENERALE

Conoscenza del corpo
in relazione alle attività motorie

OBIETTIVO SPECIFICO Conoscere le capacità motorie

Riconoscere la forza, la rapidità e la fatica

PREREQUISITI

CAPACITÀ CONDIZIONALI

Tutte le capacità che influenzano una prestazione umana, e che possono essere migliorate, educate e trasformate mediante le varie forme di movimento, sono definite **capacità motorie**. Tali capacità sono molteplici, e conviene ricordare che non intervengono mai separatamente ma fanno parte di un processo globale con importanti interscambi.

Il perfezionamento delle capacità motorie permette l'acquisizione delle **abilità motorie e sportive**.

Non risulta semplice classificare le capacità motorie perché ognuna è legata ad una o più funzioni del nostro corpo.

Possiamo classificare le capacità motorie in:

- capacità condizionali;
- capacità coordinative.

Esamineremo le prime nel seguito e le seconde nella prossima unità didattica.

Le **capacità condizionali** sono le capacità fisiche legate strettamente ai fattori energetici, cioè alla disponibilità d'energia del nostro organismo. Sono indicate nella tabella che segue.

| Adate ai ragazzi della vostra età | | Non adatte ai ragazzi della vostra età | | Da evitare per i ragazzi della vostra età | |
|-----------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|---|----------------------|
| Forza | forza rapida | forza resistente | forza massima | Velocità | rapidità massima |
| | forza rapida | forza resistente | forza massima | | Resistenza |
| Resistenza | resistenza lungo periodo | resistenza alla forza | resistenza alla velocità | Flessibilità | |
| | resistenza lungo periodo | resistenza alla forza | resistenza alla velocità | | elasticità muscolare |

Forza è la capacità connessa principalmente all'apparato muscolare; può essere definita come la **capacità di vincere una resistenza esterna per mezzo della contrazione muscolare (Vittori)**.

La forza si esprime mediante le contrazioni muscolari in diverse forme: • *contrazioni isotoniche o dinamiche*, perché creano movimento muscolare;