

**OBIETTIVO SPECIFICO** Conoscere le capacità motorie**PREREQUISITI**

Riconoscere le diverse forme di abilità nel realizzare un movimento

**CAPACITÀ COORDINATIVE**

Le **capacità coordinative** sono le capacità che permettono di apprendere, controllare, organizzare, trasformare e realizzare un movimento. Costituiscono la base per l'apprendimento ed il miglioramento delle abilità motorie in relazione alle capacità condizionali.

Lo sviluppo delle capacità coordinative è strettamente dipendente dal sistema nervoso, in particolare:

- dall'*apparato percettivo* (vista, udito, tatto);
- dall'*apparato sensomotorio* (equilibrio, percezione dello spazio e del tempo);
- dalla *capacità espressiva* (linguaggi del corpo).

Un corretto processo d'apprendimento delle capacità coordinative permetterà la realizzazione di gesti motori funzionali, rapidi, precisi, coordinati, validi ed espressivi.

In generale, lo sviluppo delle capacità coordinative si realizza entro gli 11-14 anni; per tale motivo l'età migliore per l'apprendimento dei gesti motori e sportivi è:

- per i ragazzi tra gli 11 e i 14 anni;
- per le ragazze tra i 10 e i 13 anni.

Le capacità coordinative si possono suddividere nelle seguenti due categorie.

<b>Coordinative generali</b>	apprendimento motorio
	controllo motorio
	adattamento e trasformazione motoria
<b>Coordinative speciali</b>	equilibrio
	combinazione motoria
	orientamento
	differenziazione spazio-temporale
	differenziazione dinamica
	anticipazione motoria
	fantasia motoria

**CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI**

*Apprendimento motorio.* È la capacità di imparare, assimilare e acquisire i movimenti, da quelli più semplici a quelli più complessi.

*Controllo motorio.* È la capacità di controllare i movimenti per raggiungere esattamente lo scopo previsto dal gesto motorio da compiere.

*Adattamento e trasformazione motoria.* È la capacità di cambiare, trasformare ed adattare i movimenti imparati ad improvvisi mutamenti delle condizioni esterne, per permettere di raggiungere sempre e in ogni modo il risultato motorio previsto.