

CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI

Equilibrio. Si realizza nel saper trovare una soluzione adeguata e rapida ad un compito motorio da svolgere in condizioni di precario equilibrio, su superfici limitate d'appoggio ed eventualmente in presenza di disturbi esterni.

Combinazione motoria. Importante per le attività motorie nei giochi complessi. È costituita dalla capacità di saper collegare forme diverse di movimento in una struttura motoria combinata.

Orientamento. È un'azione motoria intenzionale finalizzata al controllo del corpo, o parte di esso, e alla modifica di atteggiamenti, posizioni e movimenti entro uno spazio definito ed in relazione con attrezzi e persone.

Differenziazione spazio-temporale. Capacità di dare un ordine cronologico e spaziale ai gesti motori, collegandoli tra loro in un solo atto motorio finalizzato.

Differenziazione dinamica. Capacità di distinguere, valutare e percepire le sensazioni che giungono dagli oggetti e dagli eventi, per dare corrette risposte motorie all'esecuzione dei gesti richiesti.

Anticipazione motoria. Capacità che denota la sensibilità di prevedere correttamente l'andamento, la frequenza e il risultato di un'azione e di programmare una risposta motoria adeguata.

Fantasia motoria. Capacità di saper riprodurre, variare, ristrutturare nuove forme di movimento facendo riferimento alla propria memoria motoria.

