



CAPACITA' COORDINATIVE

DESTREZZA

-Capacità coordinative

-Capacità generali

-Capacità speciali

-Capacità di combinazione;

-Capacità di equilibrio;

-Capacità di reazione;

-Capacità di orientamento;

(scopriamo l'ORIENTEERING)

-Capacità di anticipazione;

-Capacità di ritmizzazione;

-Fantasia motoria;





INDICE

- Capacità di differenziazione spazio/tempo;
- Capacità oculo-manuale ed oculo-podalica
- Capacità di differenziazione dinamica
- Destrezza;

Come analizzare la destrezza;

Metodi per favorire lo sviluppo della destrezza;

Prerequisiti per il miglioramento della destrezza;

Esercizi per l'allenamento della destrezza;

Come valutare la destrezza

-CONCLUSIONE

A swimmer is captured in the middle of a stroke in a large body of water. The swimmer's right arm is extended forward, creating a large splash of water. The swimmer is wearing a black cap and goggles. The background shows a dark, overcast sky and a forested shoreline. The text "COSA SONO LE CAPACITA' COORDINATIVE?" is overlaid in white, bold, uppercase letters across the center of the image.

COSA SONO LE CAPACITA' COORDINATIVE?

Le capacità di compiere determinati movimenti in maniera armoniosa risparmiando energia e mantenendo lo spazio necessario per l'esecuzione del movimento.

CAPACITÀ
COORDINATIVE





SI SUDDIVIDONO IN:

**CAPACITA'
COORDINATIVE**

Capacità generali

Capacità speciali



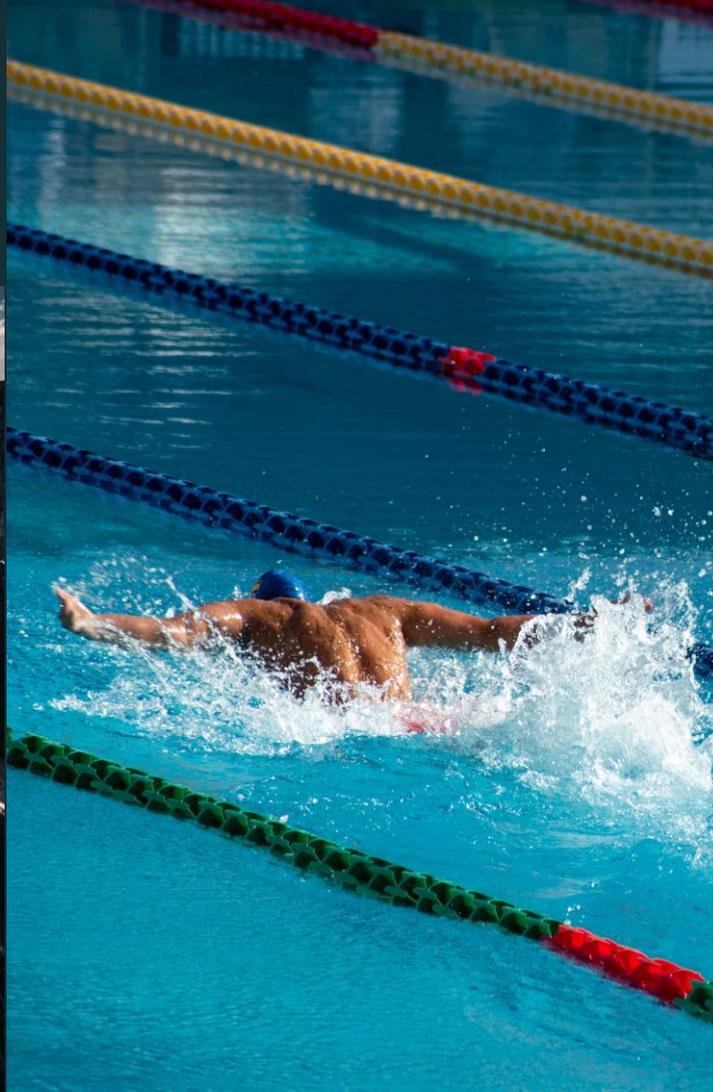
Capacità generali

Sono le basi per avere una buona coordinazione, consentono l'apprendimento di nuovi movimenti; la corretta esecuzione di gesti e la capacità di adattare i movimenti in base alle varie situazioni con eventuale modifica di questi.



Capacità speciali

Sono le attitudini nel combinare più movimenti ma anche più muscoli insieme per realizzare un movimento. Un esempio è il nuoto a delfino dove avviene l'accoppiamento dell'azione di braccia e gambe.



A swimmer is captured in the middle of a freestyle stroke in a large body of water. The swimmer's right arm is extended forward, and a large splash of water is visible behind their hand. The swimmer is wearing a black cap and goggles. The background shows a dark, overcast sky and a forested shoreline. The water is dark with some ripples.

Le capacità speciali comprendono:

Capacità di combinazione

Sono quelle capacità che permettono di coordinare tra loro i movimenti dei segmenti del corpo. È in poche parole la capacità che ci permette di collegare tra loro abilità motorie automatizzate.

CAPACITÀ
SPECIALI



Capacità di equilibrio

È la capacità di recuperare una posizione stabile quando un fattore esterno tende a modificarla.

CAPACITA'
SPECIALI



Capacità di reazione

È la capacità di reagire in modo rapido e corretto a determinati stimoli. Questa capacità è presente in tutti gli sport di situazione ma anche in discipline come atletica leggera o il nuoto.

CAPACITÀ
SPECIALI



Capacità di orientamento

È la capacità di sapersi orientare nello spazio tenendo conto dei suoi cambiamenti.

CAPACITA'
SPECIALI



Orienteering

É una disciplina sportiva che permette di perfezionare la **capacità di orientamento** ed è caratterizzata da una gara a tempo dove i partecipanti con l'ausilio di una mappa e una bussola scelgono il percorso migliore per arrivare in diversi punti chiamati lanterne. Vince chi riesce a trovare tutte le lanterne nell'ordine esatto in cui sono disposte e in poco tempo. Di solito questa disciplina viene praticata nei boschi, ma anche in centri storici di alcune città. Si divide in quattro specialità:

Corsa orientamento



Mountain bike orientamento



Orienteering

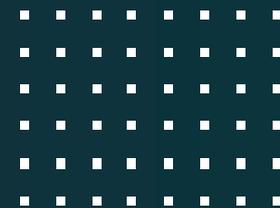
Sci orientamento



Orientamento di precisione
(anche praticabile da persone diversamente abili)



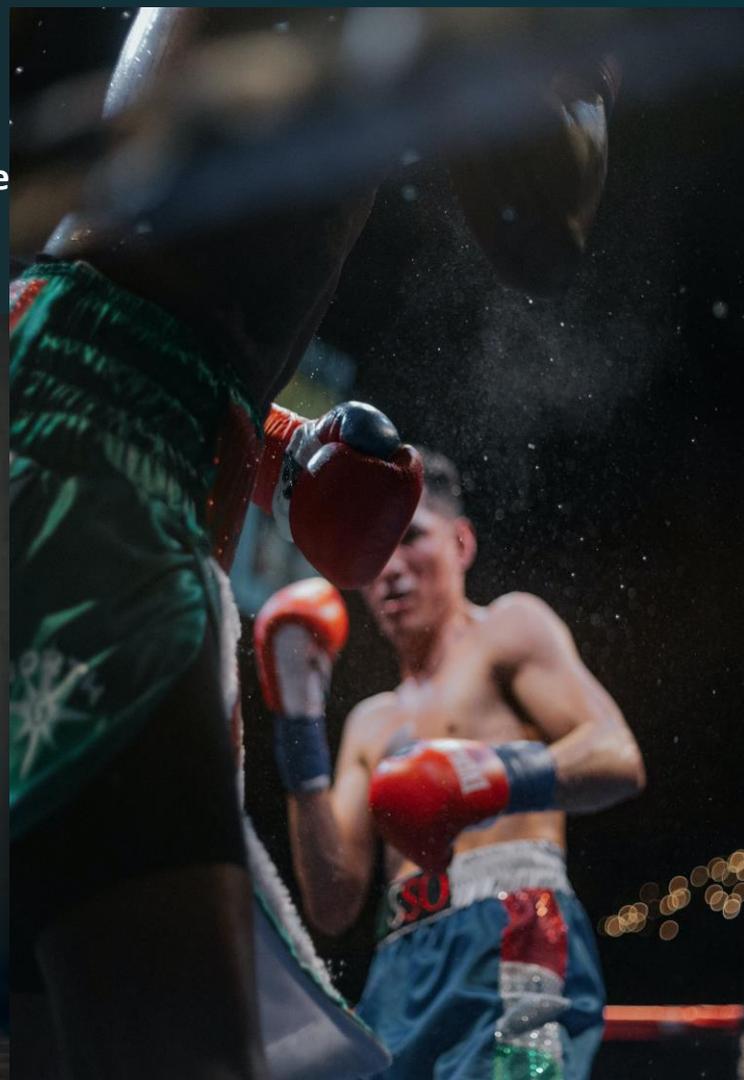
Esercitazione «a stella»



Capacità di anticipazione

È la capacità che permette di anticipare o prevedere un'azione, agendo prima mentalmente e dopo praticamente arrivando alla perfezione del risultato.

CAPACITA'
SPECIALI



Capacità di ritmizzazione

È la capacità che consente di svolgere un movimento rispettando determinati intervalli di tempo, adattandosi a un ritmo e avere la capacità di mantenerlo.

CAPACITÀ
SPECIALI

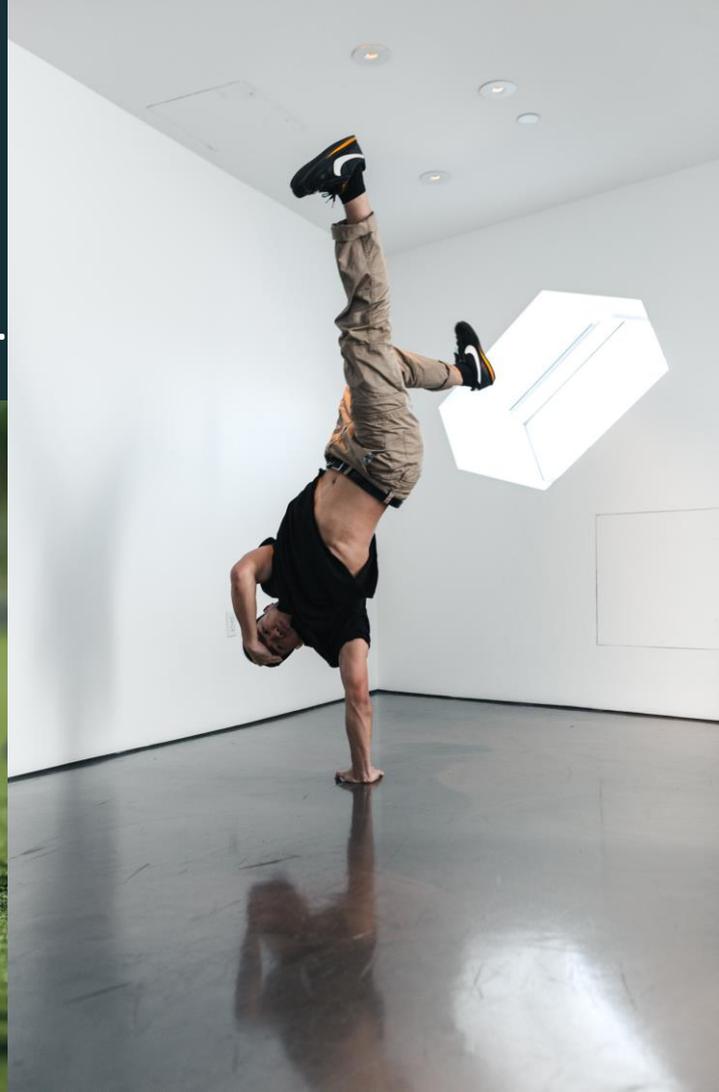


Fantasia motoria

È la capacità che consente di usare le proprie abilità in modo creativo per effettuare diversi movimenti elaborando delle strategie con lo scopo di risolvere delle situazioni motorie problematiche.

Un esempio è quando un calciatore trova, in poco tempo, il modo per smarcare l'avversario sfruttando al meglio le proprie capacità.

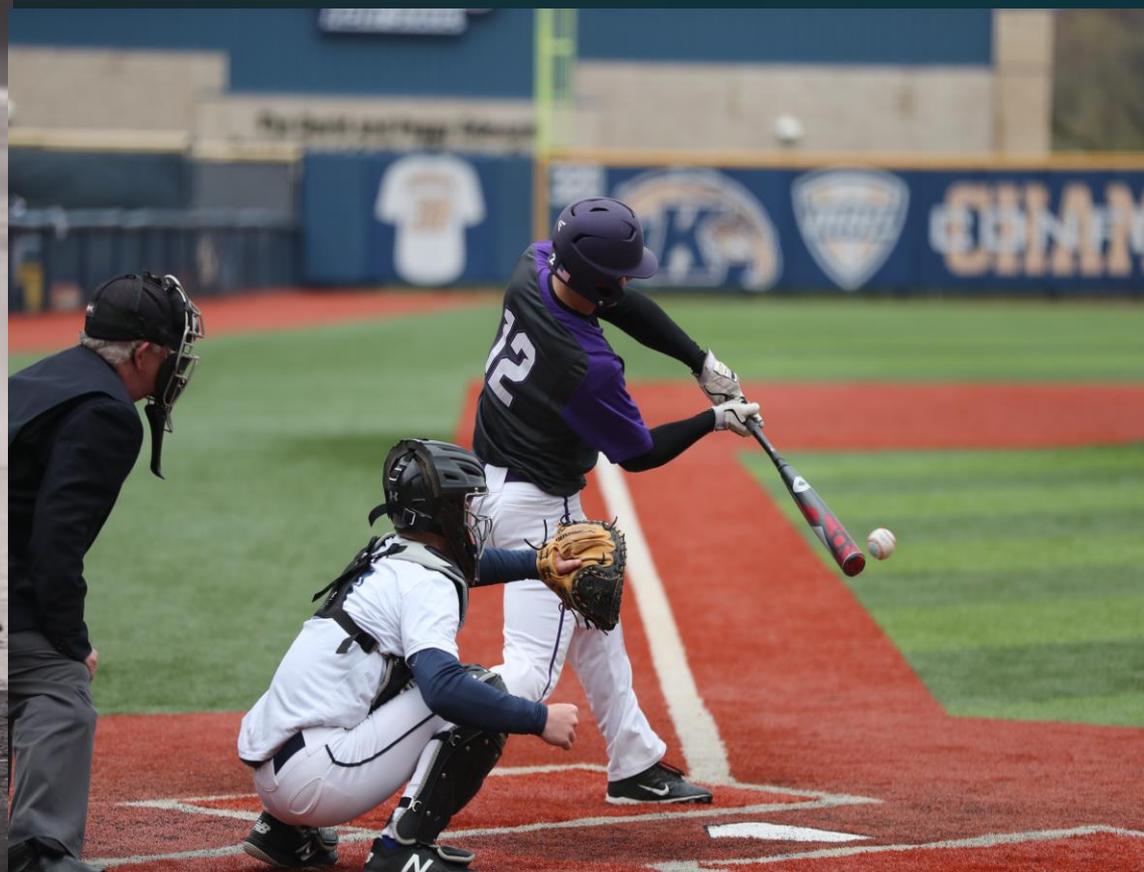
CAPACITÀ
SPECIALI



Capacità di differenziazione spazio/tempo

Anche detta strutturazione spazio temporale o organizzazione spazio/tempo, è la capacità di adattarsi allo spazio e al tempo richiesti dalla situazione.

CAPACITÀ
SPECIALI



Capacità oculo-manuale

La capacità di combinare la vista con il tatto ed è la base di molti sport con la palla in particolare per quelli con racchetta. Appartiene alla capacità di differenziazione spazio/tempo.



Capacità oculo-podalica

La capacità di abbinare la vista con gli arti inferiori, distinguendo l'oggetto dallo spazio che ci circonda. Appartiene alla capacità di differenziazione spazio/tempo.



Esempi di esercizi fatti con la classe in palestra

CAPACITA'
SPECIALI



Esempi di esercizi fatti con la classe in palestra

CAPACITA'
SPECIALI



Esempi di esercizi fatti con la classe in palestra

CAPACITA'
SPECIALI



Esempi di esercizi fatti con la classe in palestra

CAPACITA'
SPECIALI



Capacità di differenziazione dinamica

È la capacità di comprendere quale movimento compiere in base al tipo di azione che lo precede.

CAPACITA'
SPECIALI



CAPACITA' SPECIALI

Destrezza

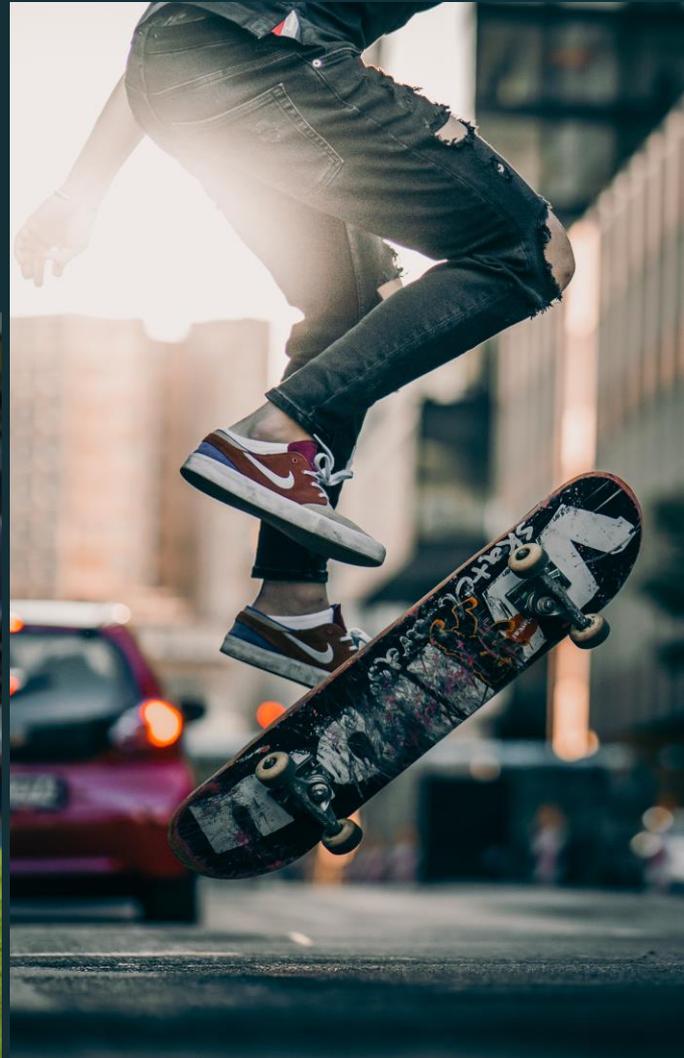




Cos'è la destrezza?

È la capacità di apprendere e migliorare velocemente abilità motorie e saper utilizzare i movimenti acquisiti adattandoli rapidamente alle varie esigenze richieste della situazione. Permette anche la padronanza di coordinazioni complesse di movimento.

CAPACITA'
SPECIALI



Come analizzare la destrezza

CAPACITA'
SPECIALI

Difficoltà di coordinazione del decorso del movimento

Un determinato movimento può essere di diversa difficoltà, ad esempio afferrare un pallone.

Precisione dell'esecuzione

Un movimento si dice preciso quando corrisponde all'obiettivo motorio.

Tempo dell'esecuzione

Indica il tempo di studio di cui necessita un atleta per assimilare la necessaria precisione per svolgere un movimento.

Metodi per favorire lo sviluppo della destrezza

Acquisizione di nuove
abilità di movimento

Effettuare con costanza
nuovi movimenti

Evitare la ripetizione
degli stessi movimenti

Svolgere esercizi con un
certo grado di complessità

Metodi per favorire lo sviluppo della destrezza

Compiere attività sportive di movimento come la corsa ad ostacoli

Aumentare nel tempo le difficoltà di coordinazione dei movimenti

Gli esercizi vanno svolti all'inizio dell'allenamento con buoni tempi di recupero

Allenare la destrezza durante l'adolescenza (in questa fase l'organismo è più predisposto)

Prerequisiti per il miglioramento della destrezza



Esperienza di movimenti

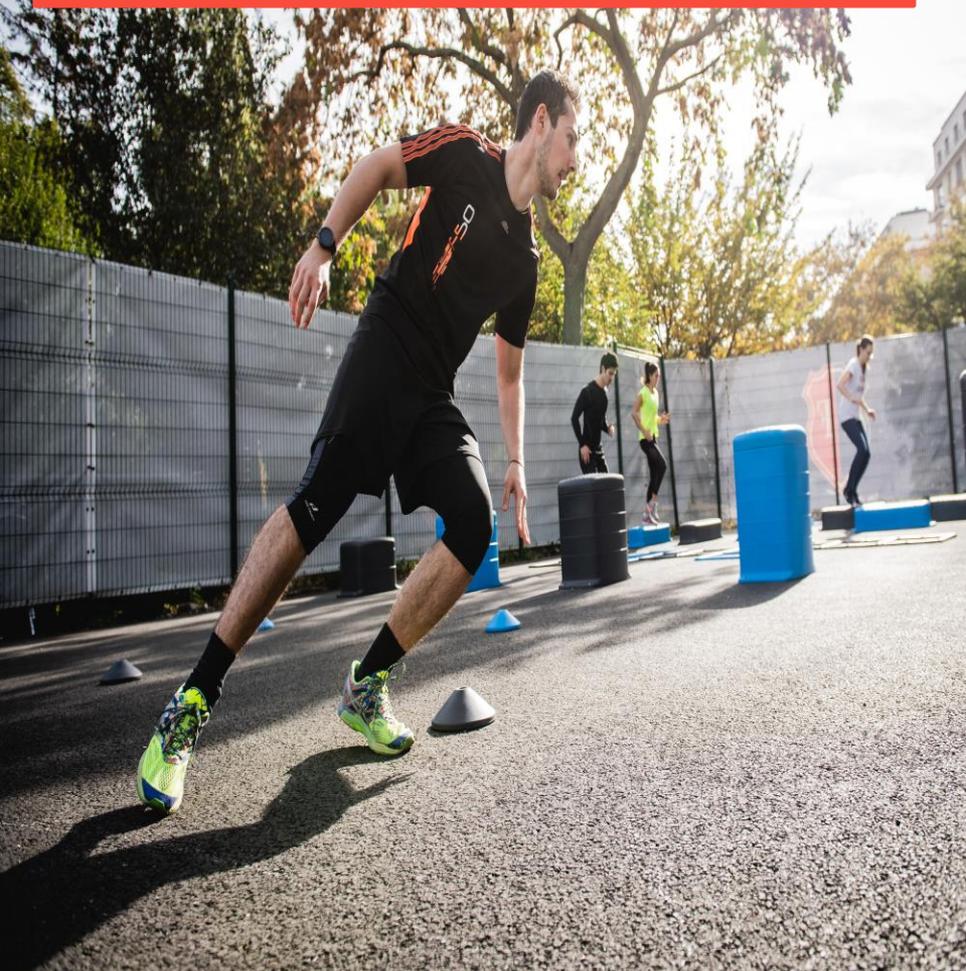
Velocità nell'elaborazione
delle informazioni

Qualità fisiche

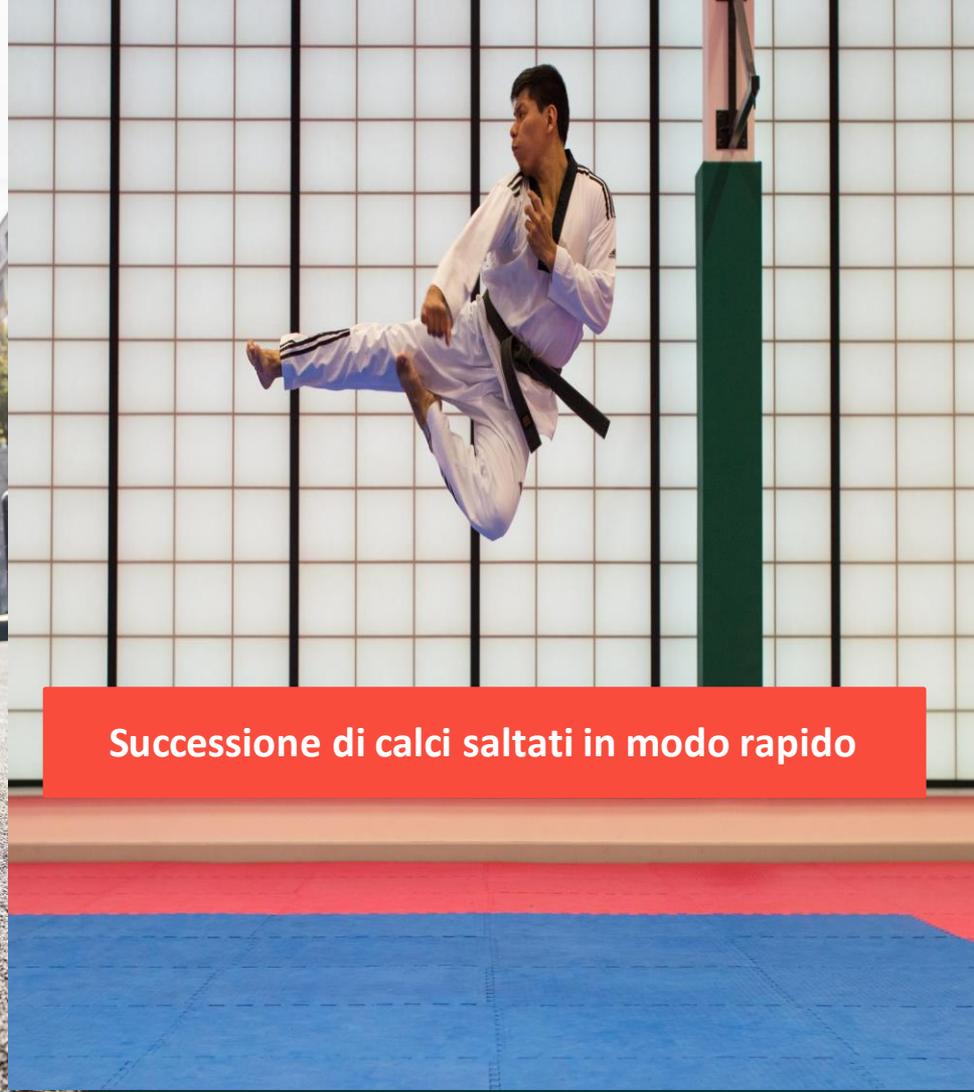


**Esercizi per l'allenamento della
destrezza**

Esecuzioni di movimenti a ritmo accelerato



Successione di calci saltati in modo rapido



Svolgimento degli esercizi in spazio ristretto



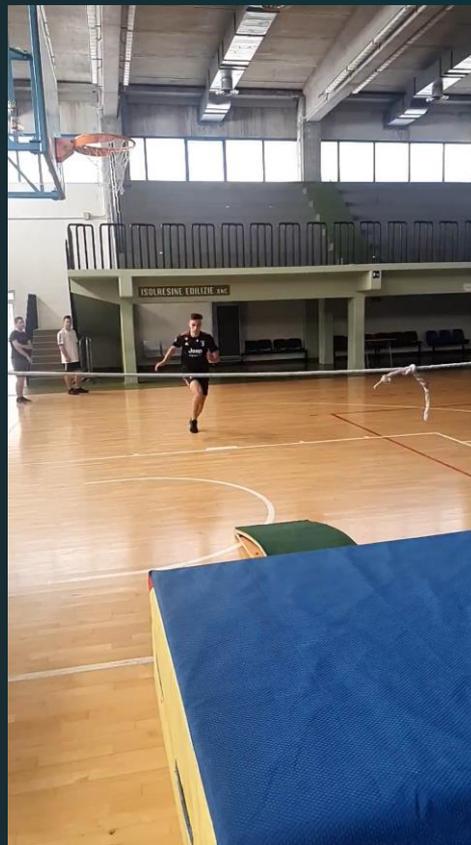
Differenziare gli esercizi rendendoli più complessi



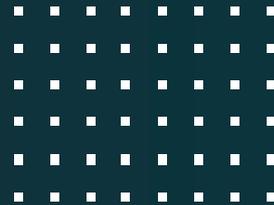
Esercitazioni svolte in palestra



Capovolta in tuffo classica



...alziamo l'asticella!



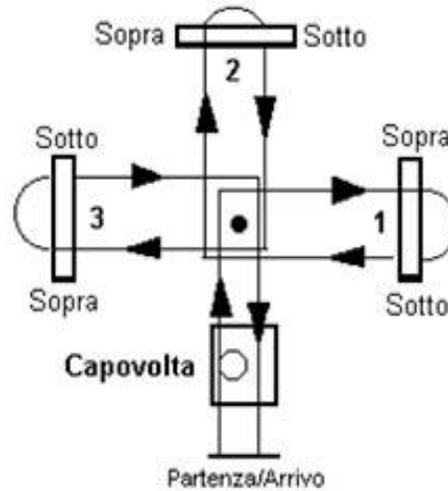
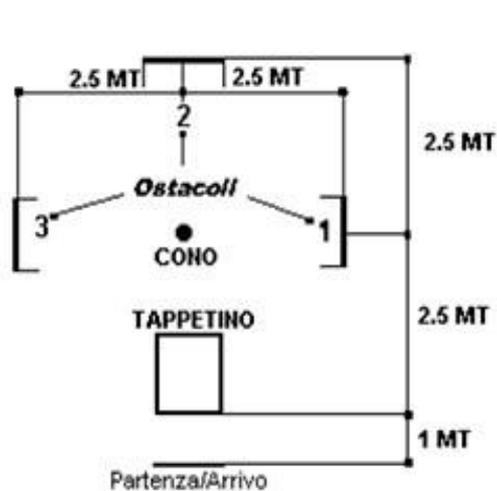
A low-angle, close-up shot of several runners' legs and feet on a red track. The runners are in various stages of a stride, with their feet planted on the track. The track has white lane markings. The background shows a green field and a white curb. The text "Come valutare la destrezza" is overlaid in the center of the image.

Come valutare la destrezza

Test di Harre

CAPACITA'
SPECIALI

Il test di Harre formulato all'epoca dell'URSS dal Dr. Hans Dietrich Harre della ex Germania Est serve per valutare la **destrezza** di un'atleta. Il soggetto parte effettuando una capovolta su un materassino poi gira attorno ad un cono da sinistra verso destra, salta sul primo ostacolo, ci passa da sotto dopo di che gira ancora attorno al cono da sinistra verso destra, salta sul secondo ostacolo e ci passa da sotto successivamente gira ancora attorno al cono da sinistra verso destra e conclude il test passando accanto al materassino, il tutto deve essere svolto di corsa.



Circuito di Harre

n.b.: l'esercitazione che segue, proposta con la Classe, è svolta su di un quadrato 9m x 9m.

Test di Harre svolto con la classe in palestra

CAPACITA'
SPECIALI



Presentazione in documento PDF

CONCLUSIONE

[Capacità coordinative \(destrezza\).pdf](#)

Sitografia

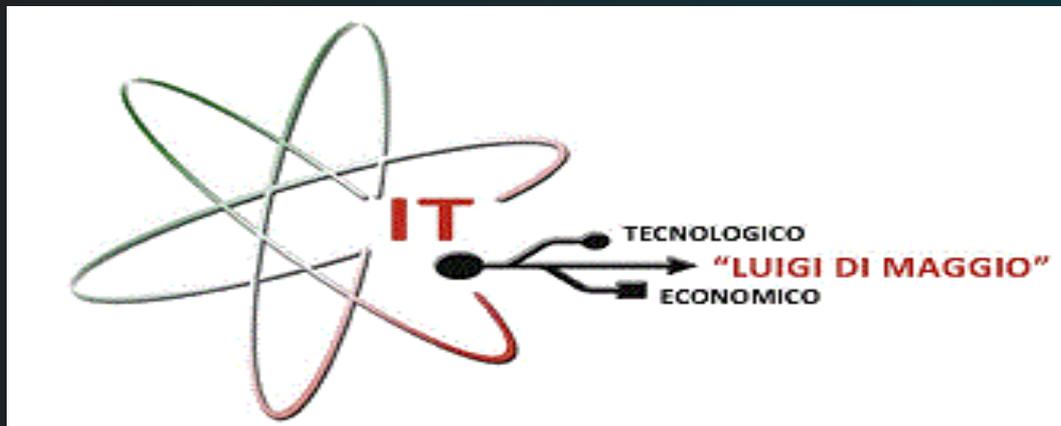


Autori

-LORENZO PRENCIPE

-ENRICO ZECCA

Classe 3^a A^e
Indirizzo elettrotecnica



FINE