

# CAPACITA' MOTORIE

LEZIONE 1 CLASSE 3H-3S

A.S. 2017-2018



# CAPACITA' MOTORIE



## CAPACITA' CONDIZIONALI

- RESISTENZA
- VELOCITA'
- FORZA
- MOBILITA' ARTICOLARE

## CAPACITA' COORDINATIVE

- EQUILIBRIO
- ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE
- COORDINAZIONE OCULO-MANUALE
- COORDINAZIONE DINAMICA

# LA RESISTENZA

## DEFINIZIONE

- E' LA CAPACITÀ DI MANTENERE UNO SFORZO A LUNGO.

## APPARATI

- CARDIOCIRCOLATORIO
- RESPIRATORIO



## ALLENAMENTO

- INTERVAL TRAINING
- CIRCUIT TRAINING
- CORSA CONTINUA SU DIVERSE DISTANZE

## FREQUENZA

CARDIACA: NUMERO DEI BATTITI DEL CUORE AL MINUTO.

SOLITAMENTE SONO 70 BATTITI PER L'UOMO E 75 PER LE DONNE A RIPOSO.

LA FREQUENZA CARDIACA

SOTTOSFORZO

AUMENTA E SI MISURA CON IL CARDIO-FREQUENZIMETRO.

SI POSSONO RILEVARE I BATTITI ANCHE AL POLSO.

# VELOCITA'

## DEFINIZIONE

- E' LA CAPACITÀ DI COMPIERE MOVIMENTI NEL MINOR TEMPO POSSIBILE

## APPARATI

- SISTEMA MUSCOLARE →
- SISTEMA NERVOSO

## ALLENAMENTO

- ESERCIZI DI RAPIDITA' ES. PREATLETICI
- PARTENZE CON DIFFERENTI STIMOLI E DA DIFFERENTI POSIZIONI (ES.DA SEDUTO, DA SDRAIATO ECC.)

LA VELOCITA' DIPENDE DAL PATRIMONIO GENETICO INFATTI DIPENDE DAL NUMERO DI FIBRE BIANCHE PRESENTI NEI MUSCOLI. SONO PIU' VELOCI COLORO CHE POSSIEDONO PIU' FIBRE BIANCHE CHE SONO CAPACI DI CONTRARSI PIU' VELOCEMENTE E IN FORMA ESPLOSIVA.

# Forza



## DEFINIZIONE

- E' LA CAPACITÀ CHE PERMETTE DI VINCERE UNA RESISTENZA ESTERNA O DI OPPORSI AD ESSA GRAZIE ALL'AZIONE DEI MUSCOLI

## APPARATI

- Sistema muscolare
- Sistema nervoso

## ALLENAMENTO

- Utilizzando carichi ossia pesi esterni al corpo, quindi si parla di carico esterno (es. pesi, palla medica). Si parla invece di esercizi a carico naturale ossia senza oggetti esterni ma con l'uso del solo corpo.

CIRCUIT TRAINING : MODALITA' DI ALLENAMENTO DELLA FORZA. ESECUZIONE DI ESERCIZI SOTTOFORMA DI CIRCUITO. OGNI ESERCIZIO PRENDE NOME DI STAZIONE.

# Equilibrio



## DEFINIZIONE

- E' LA CAPACITA' DI MANTENERE UNA POSIZIONE IN MANIERA STABILE E CONTROLLATA.

## APPARATI

- SISTEMA NERVOSO

## ALLENAMENTO

- SALT
- EQUILIBRIO MONOPODALICO
- TRASLOCAZIONI ALLA TRAVE



**IL CERVELLETO CHE È POSTO NELLA ZONA POSTERIORE DELLA NUCA HA IL COMPITO DI DI REGOLARE IL MOVIMENTO DEI MUSCOLI VOLONTARI . AGISCE SUL TONO MUSCOLARE E SULL'EQUILIBRIO**