

INDICE

Presentazione <i>di Giuseppe Vico</i>	IX
Ringraziamenti	XI
Introduzione	3
I. <i>Il movimento umano</i>	7
1. Definizione	7
2. Funzioni	9
3. Componenti e strutture del movimento	24
4. Movimento ed educazione globale	25
5. Verso una teoria del movimento	28
II. <i>Forme e classificazioni del movimento</i>	35
1. La motricità riflessa o automatica	35
2. La motricità volontaria e controllata	46
3. La motricità automatizzata	62
4. Criteri di classificazione del movimento umano	68
III. <i>Le posture e gli schemi motori</i>	75
1. Le posture	75
2. Atteggiamenti e posizioni del corpo	76
3. Gli schemi motori statici o posturali	84
4. Gli schemi motori dinamici	96
IV. <i>Le capacità motorie</i>	115
1. Correlazione tra sistemi biologici, funzioni e capacità	115
2. Classificazione delle capacità motorie	116
3. Capacità di reazione	120
4. Capacità di equilibrio	128
5. Capacità di combinazione	132
6. Capacità di differenziazione cinestetica	135

7. Capacità di orientamento spazio-temporale	138
8. Capacità di ritmizzazione	143
9. Capacità di trasformazione	146
10. Capacità di forza	149
11. Capacità di resistenza	161
12. Capacità di rapidità	167
13. Capacità di mobilità articolare e di elasticità muscolare	171
14. Capacità motorie (prospetti sintetici)	175
v. <i>Il controllo del movimento</i>	189
1. Il modello di controllo a circuito chiuso	189
2. Il modello di controllo a circuito aperto	193
3. Il sistema integrato di controllo della motricità umana	194
4. Esempi di motricità sportiva e possibilità di correzione del gesto	195
vi. <i>Abilità e riuscita dell'apprendimento motorio</i>	199
1. Definizione di abilità	199
2. Le abilità motorie	200
3. ‘Open skill’ e competenze cognitive	211
4. L’apprendimento delle abilità	211
5. I fattori dell’apprendimento motorio	214
6. Riuscita del processo di apprendimento motorio	219
7. Metodologia dell’apprendimento motorio	220
vii. <i>Movimento ed età dell'uomo</i>	225
1. Età evolutiva	226
2. Età della stabilizzazione	237
3. Età della involuzione	239
Bibliografia	243