

Risposte Zonta

Cosa sono le capacità motorie e come sono suddivise...

| di questo ho riportato la definizione letterale, cambiatela un pò

- Sono elementi essenziali dell'attività motoria e costituiscono i presupposti per l'acquisizione delle abilità motorie, esse sono suddivise in Capacità coordinative e capacità Condizionali

Le abilità motorie...

- sono movimenti che rimangono costanti nel tempo e vengono ampiamente automatizzati

Apprendere nuove abilità Motorie...

- Vero verp

Fasi sensibili...

- periodi nei quali l'allenamento di una capacità motoria, sia essa coordinativa o condizionale produce effetti allenanti

Le capacità coordinative si sviluppano...

- Tra i 6 e i 12 anni

Le capacità Condizionali...

- Tra i 12 e i 18 anni

Le Capacità Condizionali sono...

- Forza, rapidità, Resistenza

Descrivi la capacità di trasformazione...

| Domanda aperta che bisogna cambiare

- la capacità di trasformazione è quella capacità coordinativa speciale che ci consente di riorganizzare un movimento già in attuazione.

Forza Massimale...

- E' la forza prodotta dalla massima contrazione Volontaria

definisci il concetto di resistenza...

| Un'altra domanda aperta, stessa storia

- Quella capacità psicofisica dell'atleta di opporsi all'affaticamento, cioè la capacità di protrarre un esercizio fisico nel tempo