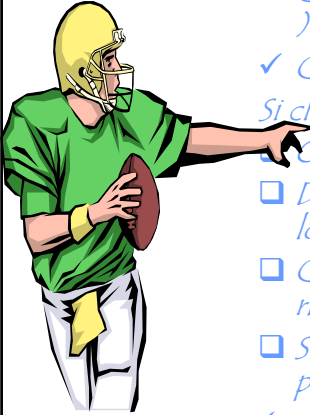


Le Abilità Motorie (SKILLS)



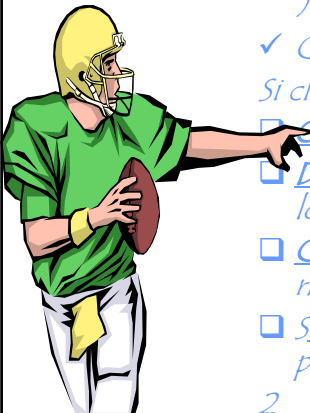
- ◇ Consentono di ottenere obiettivi di prestazione :
 - ✓ In un tempo ottimale (ridotto)
 - ✓ Con elevata possibilità di riuscita (non casualità)
 - ✓ Con minimo dispendio metabolico – perché
- Si classificano in :

OPEN SKILLS\CLOSED SKILLS

- DISCRETE (movimenti \azioni combinati tra loro)
- CONTINUE (cicliche , ove la stessa azione si ripete . Correre\pedalare ...)
- SERIALI(stesse abilità si ripetono con continuità per conseguire obiettivi : es avviare l'auto...)

1

Le Abilità Motorie (SKILLS)



- ◇ Consentono di ottenere obiettivi di prestazione :
 - ✓ In un tempo ottimale (ridotto)
 - ✓ Con elevata possibilità di riuscita (non casualità)
 - ✓ Con minimo dispendio metabolico – perché
- Si classificano in :

OPEN SKILLS\CLOSED SKILLS

- DISCRETE (movimenti \azioni combinati tra loro)
- CONTINUE (cicliche , ove la stessa azione si ripete . Correre\pedalare ...)
- SERIALI(stesse abilità si ripetono con continuità per conseguire obiettivi : es avviare l'auto...)

2