

## Piccolo dizionario dell'attività motoria

<b>A</b>	
<b>acido lattico</b>	scoria derivante dal processo di ricostruzione dell'ATP in assenza di ossigeno
<b>acido piruvico</b>	Precursore chimico derivante dall'acido lattico
<b>adduzione</b>	Movimento che si esegue per riavvicinare gli arti alla linea mediana del corpo
<b>accosciata</b>	Piegamento totale degli arti inferiori
<b>aerobico</b>	Si dice di lavoro che il muscolo compie nel produrre energia per la contrazione in equilibrio con l'ossigeno assunto che è la Sostanza usata per bruciare gli zuccheri
<b>alimento</b>	Sostanza che, introdotta nell'organismo, sopperisce al dispendio di energie e fornisce materiali indispensabili per lo svolgimento di funzioni fondamentali per la vita dell'individuo
<b>allenamento</b>	Pratica di esercizi, regolare e metodica, correttamente dosata e finalizzata al mantenimento dell'efficienza psicofisica e tendente ad aumentare la capacità di prestazione
<b>anaerobico</b>	Si dice di lavoro che il muscolo compie nel processo di Ricostruzione dell'ATP in assenza di ossigeno
<b>anticipazione</b>	Capacità coordinativa speciale che permette di prevedere l'azione dell'avversario
<b>articolazione</b>	Punto di unione tra due ossa possono essere fisse, mobili e semimobili
<b>arto inferiore</b>	È costituito dalla coscia, dalla gamba e dal piede
<b>arto superiore</b>	È costituito dal braccio, dall'avambraccio e dalla mano
<b>B</b>	
<b>balzo</b>	Salto con partenza su un piede ed arrivo sull'altro
<b>bagher</b>	Ripresa bassa della palla nella pallavolo
<b>baricentro</b>	Centro di gravità. Nel corpo umano è il punto in cui si può considerare concentrato tutto il peso, cioè all'incirca sotto l'ombelico
<b>C</b>	
<b>caloria</b>	Unità di misura dell'energia necessaria all'organismo umano per mantenere il suo bilancio organico
<b>capacità condizionali</b>	Capacità fisiche sostenute dai meccanismi di produzione Energetica dell'organismo (forza, rapidità e resistenza)
<b>carico</b>	Quantità e qualità degli esercizi fisici da eseguire
<b>carponi</b>	Posizione in quadrupedia con appoggio al suolo delle mani e delle ginocchia o dei piedi
<b>cifosi</b>	Aumento patologico della curva vertebrale, a livello dorsale, che determina ingobbimento, petto incavato, addome sporgente
<b>circonduzione</b>	Passaggio per quattro posizioni: avanti-lato-dietro-lato
<b>circuit training</b>	Consiste in un numero di stazioni in ciascuna delle quali si esegue un esercizio e tra una stazione e l'altra è prevista una pausa per il recupero
<b>contusione</b>	Lesione causata da un trauma senza ferite

<b>contrazione</b>	<b>Proprietà che hanno i muscoli di ridurre la loro lunghezza aumentando di spessore</b>
<b>coordinazione</b>	<b>Capacità di compiere movimenti più o meno complessi in modo armonico, economico ed efficace</b>
<b>crampo</b>	<b>Contrazione di un muscolo violenta e dolorosa</b>
<b>D</b>	
<b>decupito</b>	<b>Posizione orizzontale in appoggio sul corpo può essere: prono,supino,laterale</b>
<b>destrezza</b>	<b>Capacità di compiere movimenti più o meno complessi nel minor tempo e nel miglior modo possibile</b>
<b>distorsione</b>	<b>Forzatura delle capacità elastiche di un'articolazione nei suoi gradi di movimento</b>
<b>divaricare</b>	<b>Posizione assunta dagli arti inferiori quando si allontanano tra loro in direzioni opposte</b>
<b>E</b>	
<b>ecchimosi</b>	<b>Lieve emorragia dei tessuti sotto la cute dovuta ad un trauma</b>
<b>ematoma</b>	<b>Notevole raccolta localizzata di sangue sotto la cute causata Da un trauma con conseguente rottura dei vasi sanguinei</b>
<b>equilibrio</b>	<b>Il senso della posizione del movimento del corpo nello spazio</b>
	<b>faringe allo stomaco</b>
<b>espirazione</b>	<b>Momento della respirazione in cui l'aria ricca di anidride carbonica viene espulsa dalle vie respiratorie</b>
<b>estensione</b>	<b>Movimento di passaggio da un atteggiamento breve ad un atteggiamento lungo</b>
<b>F</b>	
<b>fascio muscolare</b>	<b>Unione di molte fibre muscolari disposte longitudinalmente</b>
<b>fatica muscolare</b>	<b>Indebolimento progressivo della resistenza muscolare, provocata Da un lavoro intenso o di lunga durata</b>
<b>flessione</b>	<b>Passaggio da una posizione lunga ad una breve senza essere in appoggio cioè in equilibrio</b>
<b>fondamentale di gioco</b>	<b>Gesto tecnico che caratterizza gli sport di squadra</b>
<b>forza</b>	<b>Capacità di un muscolo o di un gruppo muscolare di contrastare o vincere una resistenza</b>
<b>frattura</b>	<b>Rottura di un osso</b>
<b>frequenza cardiaca</b>	<b>Numero battiti cuore al minuto</b>
<b>frontale (piano)</b>	<b>Divide la parte anteriore a quella posteriore del corpo umano</b>
<b>G</b>	
<b>galoppo</b>	<b>Corsa con un ritmo irregolare( può esser laterale avanti indietro)</b>
<b>gioco collettivo o motorio</b>	<b>Forma di gioco con regole decise al momento</b>
<b>gioco sportivo</b>	<b>Attività sportiva generalmente a squadre con regole stabilite dalle federazioni sportive</b>
<b>ginnastica</b>	<b>Forma dell'educazione fisica e motoria</b>
<b>H</b>	
<b>Hand</b>	<b>Mano</b>
<b>handicap</b>	<b>svantaggio</b>

<b>I</b>	
<b>igiene</b>	<b>Complesso delle norme riguardanti la pulizia e la cura della persona</b>
<b>impugnare</b>	<b>Modo di prendere contatto con un attrezzo con una o ambedue le mani</b>
<b>inspirare</b>	<b>Atto respiratorio in cui si mette aria ricca di ossigenonei polmoni</b>
<b>L</b>	
<b>lancio</b>	<b>Azione per scagliare lontano un qualsiasi attrezzo o oggetto</b>
<b>legamento</b>	<b>Tessuto fibroso che permette l'unione tra due o più ossa E stabilizza l'articolazione</b>
<b>locomozione</b>	<b>Possibilità di spostamento consentita ai corpi viventi dall'azione coordinata dei segmenti corporei</b>
<b>lordosi</b>	<b>Eccessiva concavità posteriore della colonna vertebrale nella zona lombare</b>
<b>lussazione</b>	<b>Spostamento permanente dei capi articolari a seguito di un trauma</b>
<b>M</b>	
<b>marcia</b>	<b>Successione alternata di passi anche a comando</b>
<b>metabolismo</b>	<b>Complesso di reazioni chimiche di sintesi e di scissione, che si svolge in ogni organismo vivente e che ne condizionano l'accrescimento, il rinnovamento,il mantenimento</b>
<b>midollo spinale</b>	<b>Cordone di sostanza nervosa contenuto nel canale vertebrale</b>
<b>mobilità articolare</b>	<b>Ampiezza del movimento dell'articolazione misurabile in gradi</b>
<b>muscolo liscio</b>	<b>Muscolo involontario che forma le pareti degli organi interni</b>
<b>muscolo striato</b>	<b>Muscolo volontario che consente i movimenti chiamato anche scheletrico, l'unico muscolo striato involontario è quello del cuore</b>
<b>N</b>	
<b>nervo</b>	<b>Formazione allungata rivestita da particolari membrane che collega il sistema nervoso centrale ad un organo</b>
<b>nullo</b>	<b>In atletica leggera indica un salto o un lancio non valido</b>
<b>nutrimento</b>	<b>Quanto riguarda o rappresenta il funzionale apporto alimentare all'organismo</b>
<b>nutrizione</b>	<b>Complesso dei processi biologici che consentono o condizionano la conservazione,l'accrescimento,lo sviluppo dell'organismo vivente e la reintegrazione delle perdite materiali ed energetiche che accompagnano le diverse attività funzionali</b>
<b>O</b>	
<b>ordinativi</b>	<b>Disposizioni enunciate dall'insegnante per poter disporre gli allievi e farli muovere secondo un certo ordine</b>
<b>orientamento</b>	<b>Conoscenza della propria posizione o direzione nello spazio</b>
<b>oscillazione</b>	<b>Movimento pendolare degli arti o dell'intero corpo quando questo è sospeso ad un attrezzo</b>
<b>osso</b>	<b>Elemento costitutivo dello scheletro di consistenza rigida ricco di sali e di calcio</b>
<b>out</b>	<b>Fuori</b>

<b>P</b>	
<b>palestra</b>	<b>Ambiente generalmente coperto dove hanno luogo gli esercizi A corpo libero, con attrezzi, o i giochi collettivi e sportivi</b>
<b>palpitazione</b>	<b>Aumento della frequenza dei battiti cardiaci con spiacevole Sensazione di contrazione</b>
<b>paramorfismo</b>	<b>Alterazione acquisita della forma del corpo o di sue parti</b>
<b>piani del corpo</b>	<b>Piani immaginari determinati dagli incontri degli assi. Sono: frontale (avanti/dietro),sagittale(destra/sinistra) e trasversale(sopra/sotto)</b>
<b>piegamento</b>	<b>Passaggio da una posizione lunga ad una breve degli arti in appoggio su un sostegno</b>
<b>potenziamento</b>	<b>Insieme degli esercizi con cui si tende a migliorare una capacità fisica</b>
<b>postura</b>	<b>Atteggiamento abituale e corretto di un essere vivente</b>
<b>prono</b>	<b>Posizione del corpo con la fronte ed il petto rivolti verso il basso</b>
<b>pulsazione</b>	<b>Battito che si percepisce in corrispondenza del cuore</b>
<b>pressione</b>	<b>Forza che esercita il sangue sulle pareti delle arterie</b>
<b>Q</b>	
<b>Quadro svedese</b>	<b>Grande attrezzo sospeso utile per esercizi di agilità, mobilità articolare, composto da più file e righe di quadrati</b>
<b>R</b>	
<b>rapidità</b>	<b>Capacità fisica condizionale che indica l'impegno di tempo notevolmente ridotto nel compimento dell'azione</b>
<b>recupero</b>	<b>Tempo più o meno breve di riposo necessario per il ristoro di energie tra un esercizio ed un altro, tra una gara ed un'altra</b>
<b>rimbalzo</b>	<b>Azione di ritorno elastico alla posizione di partenza conseguente ad un piegamento ed estensione</b>
<b>resistenza</b>	<b>Capacità fisica condizionale che permette di svolgere un'attività fisica prolungata nel tempo</b>
<b>riscaldamento</b>	<b>Attività che viene svolta con esercizi prima di un allenamento o di una gara per preparare il corpo alla fase di maggior impegno</b>
<b>rotazione</b>	<b>Movimento del corpo o degli arti attorno ad un asse</b>
<b>S</b>	
<b>salto</b>	<b>Movimento tendente a realizzare uno spostamento senza contatto con il suolo in orizzontale o in verticale</b>
<b>scoliosi</b>	<b>Deviazione laterale della colonna vertebrale</b>
<b>serie</b>	<b>Ripetizione di uno stesso esercizio o esercizi</b>
<b>slancio</b>	<b>Spostamento di un arto teso da una posizione ad un'altra</b>
<b>sospensione</b>	<b>Posizione del corpo senza contatto con il suolo</b>
<b>spalliera</b>	<b>Attrezzo che si presenta come una grossa scala i cui pioli vengono detti gradi si eseguono esercizi in appoggio, in sospensione</b>
<b>spinta</b>	<b>Passaggio rapido da una posizione breve ad una lunga</b>
<b>squat</b>	<b>Massimo piegamento delle gambe, massima accosciata</b>
<b>stiramento</b>	<b>Trauma molto doloroso che colpisce i muscoli ed è dato dalla Rottura di alcune miofibrille</b>
<b>strappo</b>	<b>Rottura di una fibra muscolare</b>
<b>stretching</b>	<b>Esercizi che tendono ad aumentare l'allungamento delle strutture muscolari, tendinee e a diminuire la resistenza interna alla contrazione immediata</b>

<b>supino</b>	<b>Posizione del corpo con la fronte ed il petto rivolti verso l'alto</b>
<b>staffetta</b>	<b>Gara di corsa a squadre formata di quattro parti uguali</b>
<b>T</b>	
<b>tattica</b>	<b>Azione di strategia individuale o collettiva messa in atto per condurre una gara o una partita</b>
<b>tecnica</b>	<b>Ricerca di una sequenza di movimenti che consenta di conseguire il miglior risultato possibile</b>
<b>tendine</b>	<b>Parte estrema del muscolo formata da tessuto connettivo che lega il muscolo all'osso</b>
<b>torsione</b>	<b>Rotazione di una parte del corpo su un'altra parte che rimane ferma</b>
<b>training</b>	<b>Allenamento sportivo</b>
<b>traslocazione</b>	<b>Cambiare posto al proprio corpo sul terreno e su un grande attrezzo in varie forme</b>
<b>trauma</b>	<b>Lesione, ferita o contusione determinata da cause violente</b>
<b>V</b>	
<b>velocità</b>	<b>Capacità di compiere movimenti nel più breve tempo possibile</b>
<b>vertebra</b>	<b>Osso che costituisce la colonna vertebrale</b>
<b>verticale</b>	<b>Posizione del corpo con il capo in basso e i piedi in alto i appog = gio sulle mani</b>
<b>TERMINI + USATI</b>	<b>DALLA LINGUA INGLESE</b>
<b>A</b>	
<b>ace</b>	<b>Servizio vincente</b>
<b>autogoal</b>	<b>Gol segnato alla propria squadra</b>
<b>B</b>	
<b>bagher</b>	<b>Ripresa bassa della palla nella pallavolo</b>
<b>body</b>	<b>Corpo</b>
<b>body building</b>	<b>Metodo di allenamento con pesi per potenziare ed aumentare il volume dei muscoli</b>
<b>break</b>	<b>Interruzione, separazione (ordinata dall'arbitro nel pugilato)</b>
<b>C</b>	
<b>coach</b>	<b>Allenatore tecnico</b>
<b>corner</b>	<b>Calcio d'angolo</b>
<b>cross</b>	<b>Traversone verso il centro del campo gara su percorso naturale</b>
<b>circuit-training</b>	<b>Percorso di allenamento con stazioni</b>
<b>D</b>	
<b>doping</b>	<b>Uso di farmaci proibiti per aumentare il rendimento</b>
<b>dribbling</b>	<b>Scarto dell'avversario mantenendo il controllo della palla</b>
<b>E</b>	
<b>èquipe</b>	<b>Squadra</b>
<b>escalation</b>	<b>Miglioramento di un risultato</b>
<b>F</b>	
<b>Fair-play</b>	<b>Comportamento corretto e gentile nell'osservanza delle regole</b>
<b>Feed-back</b>	<b>(passo indietro)informazione di ritorno per la revisione di ciò</b>

	<b>che è stato eseguito</b>
<b>fitness</b>	<b>Stato di efficienza fisica e di buona salute</b>
<b>footing</b>	<b>Corsa eseguita all'aperto secondo le capacità ed i bisogni</b>

<b>G</b>	
<b>game</b>	<b>Gioco, parte di un incontro</b>
<b>H</b>	
<b>handicap</b>	<b>Svantaggio</b>
<b>hurdle</b>	<b>Ostacolo</b>
<b>I</b>	
<b>indoor</b>	<b>Manifestazioni sportive svolte al coperto</b>
<b>interval training</b>	<b>Serie di esercizi intervallati da pause attive</b>
<b>J</b>	
<b>jogging</b>	<b>Cammino e corsa eseguiti in modo lento ma regolare e costante</b>
<b>jump</b>	<b>Salto</b>
<b>M</b>	
<b>manche</b>	<b>Prova</b>
<b>match</b>	<b>Incontro</b>
<b>meeting</b>	<b>Riunione, incontro sportivo dove sono impegnati diversi atleti</b>
<b>O</b>	
<b>off-side</b>	<b>Fuori gioco</b>
<b>out</b>	<b>Fuori</b>
<b>P</b>	
<b>performance</b>	<b>Prestazione (sportiva) di alto livello</b>
<b>pivot</b>	<b>Il giocatore più alto della squadra</b>
<b>play-off</b>	<b>Serie di partite giocate per la vittoria finale fra le quattro squadre meglio classificate</b>
<b>play-maker</b>	<b>Regista della squadra, costruttore del gioco</b>
<b>pressing</b>	<b>Difesa aggressiva</b>
<b>R</b>	
<b>record</b>	<b>Primato, miglior risultato</b>
<b>rush</b>	<b>Accelerazione improvvisa</b>
<b>S</b>	
<b>set</b>	<b>Partita o parte di essa</b>
<b>skip</b>	<b>Serie di saltelli che determinano un'andatura (calciata dietro, ginocchia alte)</b>
<b>sprint</b>	<b>Volata, scatto</b>
<b>stretching</b>	<b>Allungamento, distensione dei muscoli</b>
<b>T</b>	
<b>team</b>	<b>Squadra</b>
<b>tie-break</b>	<b>Interruzione del pareggio particolare gara che si ricorre in caso di pareggio</b>
<b>trainer</b>	<b>Allenatore</b>
<b>training</b>	<b>allenamento</b>
<b>W</b>	
<b>winner</b>	<b>Vincitore</b>
<b>world cup</b>	<b>Coppa del mondo</b>