

## INDICE

Prefazione di Pier Cesare Rivoltella	IX
Introduzione	3
I. <i>Attività fisica, salute e benessere</i>	7
1. La Carta di Toronto per l'attività fisica: una chiamata globale all'azione	7
2. Livelli attuali di sedentarietà e attività fisica raccomandata	9
3. WHO: attività motoria per la salute. Piano d'azione globale sull'attività fisica 2013-2020	15
4. Prevenire è meglio che curare	18
5. Verso un nuovo concetto di salute	37
6. Well-being e wellness	39
Bibliografia	45
II. <i>Neuroscienze e attività motorie</i>	55
1. Uno sguardo alle neuroscienze	55
2. Nati per muoverci	56
3. Sistema motorio, sviluppo e plasticità cerebrale	57
4. L'intelligenza corporeo-cinestetica e le funzioni esecutive	59
5. Neuroni specchio, sistema di relazione ed empatia	60
6. Neurofisiologia della motricità umana	62
7. Il controllo motorio	95
Bibliografia	103
III. <i>Il movimento umano</i>	105
1. Definizioni	105
2. Funzioni	108
3. Componenti e strutture del movimento	121
4. Effetti dell'inattività	160
Bibliografia	162

IV. <i>Le attività motorie nel contesto pedagogico</i>	165
1. Movimento ed educazione globale	165
2. Teorie del movimento umano	167
3. Educazione ‘circa’, ‘al’ e ‘attraverso’ il movimento	174
4. Cultura del movimento e della corporeità	175
5. Verso una nuova pedagogia del movimento	176
Bibliografia	179
V. <i>Classificazioni e forme del movimento</i>	181
1. Classificazioni del movimento	181
2. Le forme attuali di attività motoria nell’uomo	187
3. L’educazione fisica	202
Bibliografia	204
VI. <i>Le qualità del movimento</i>	205
1. Correlazione tra sistemi biologici, funzioni e qualità	205
2. Classificazione delle qualità motorie	206
3. La reattività	213
4. L’equilibrio	223
5. La combinazione	232
6. La differenziazione cinestetica	236
7. L’orientamento spazio-temporale	240
8. La ritmizzazione	245
9. La trasformazione	250
10. La forza	253
11. La resistenza	269
12. La rapidità	279
13. La flessibilità	284
Bibliografia	287
VII. <i>Abilità e riuscita dell’apprendimento motorio</i>	295
1. Definizione di abilità	295
2. Le abilità motorie	296
3. ‘Open skills’ e competenze cognitive	307
4. L’apprendimento delle abilità	307
5. I fattori dell’apprendimento motorio	310
6. Riuscita del processo di apprendimento motorio	315
7. Metodologia dell’apprendimento motorio	316
Bibliografia	319
VIII. <i>Il movimento umano nell’arco di vita</i>	321
1. Età evolutiva	322
2. Età adulta o della stabilizzazione	335

3. Età anziana o della involuzione	341
Bibliografia	345

## APPENDICI

1. Effetti del movimento: prospetti sintetici	349
2. Qualità motorie: prospetti sintetici	355
3. Paramorfismi: prospetti sintetici	367
4. Compendio dei MET delle attività fisiche 2011	375