

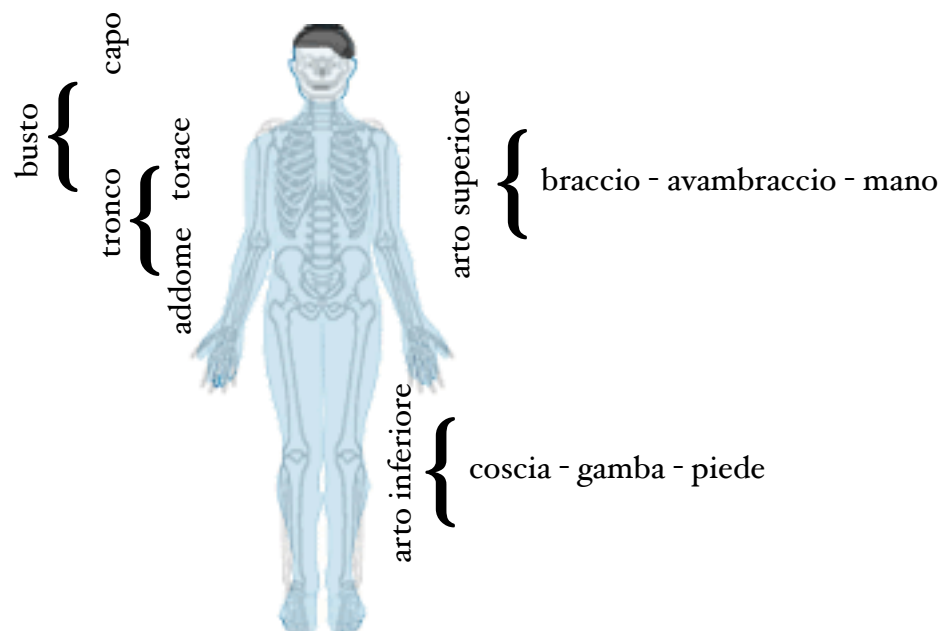
# SCIENZE MOTORIE 01

## IL CORPO UMANO

### *Terminologia di base*

#### **Assi, piani e movimenti**

Il corpo umano in posizione eretta, con i piedi uniti e paralleli, le braccia distese lungo il corpo, i palmi delle mani rivolti in avanti è il punto di partenza per definire e analizzare posizioni e movimenti. Questa posizione viene chiamata **posizione anatomica**.



*Fig. 1 terminologia utilizzata per definire i principali distretti corporei*

Dalla figura possiamo riconoscere un distretto assiale o centrale del corpo nominato **busto** e i distretti appendicolari rappresentati dagli **arti superiori** ed **inferiori**.

Il **busto** è formato dal capo e dal tronco, il quale a sua volta è composto da una componente toracica e da una addominale.

L'**arto superiore** è costituito dal braccio, dall'avambraccio e dalla mano mentre l'**arto inferiore** è formato dalla coscia, dalla gamba propriamente detta e dal piede.

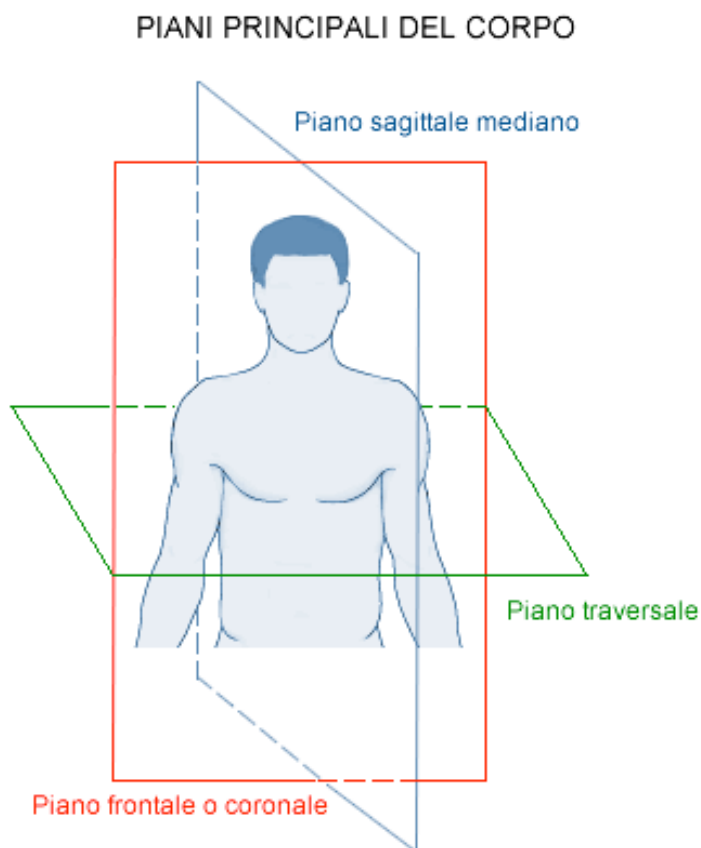
Il corpo in posizione anatomica è diviso da tre linee (o assi) immaginarie che definiscono i piani su cui si sviluppano i movimenti:

1. **linea mediana (o longitudinale)**, che va dal vertice del capo al punto di congiunzione dei calcagni dividendo a metà la figura dall'alto verso il basso;
2. **linea sagittale (o antero-posteriore)**, che attraversa il corpo dal petto al dorso;
3. **linea trasversale**, che attraversa il corpo da una spalla all'altra.

Queste tre linee, essendo perpendicolari a due a due tra loro, generano i tre piani di movimento di seguito descritti.

Fig. 2

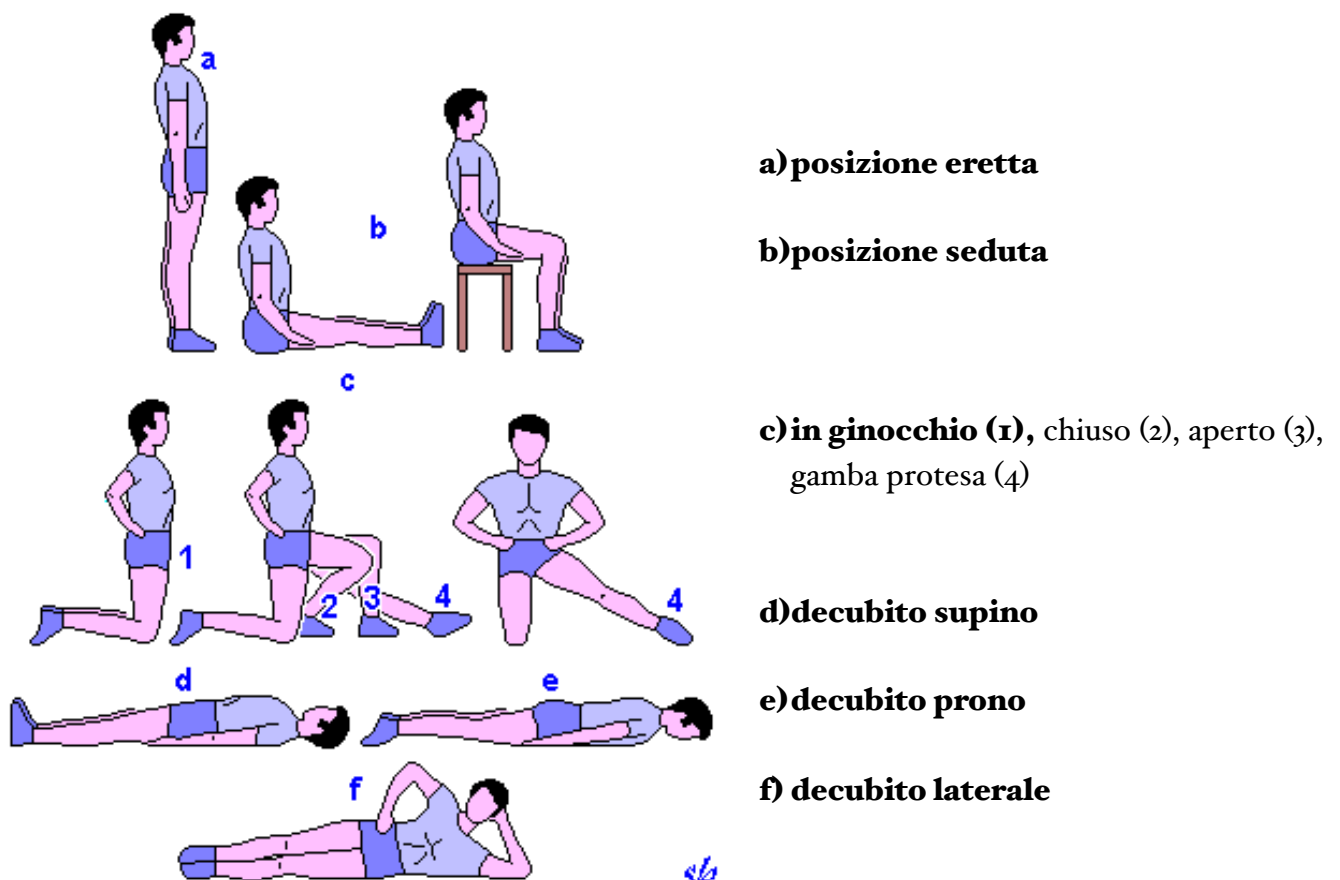
- Il **piano frontale** è dato dall'incontro dell'asse longitudinale con quello trasversale. Divide il corpo in una parte **anteriore** e una **posteriore**. Su questo piano il corpo esegue movimenti di **inclinazione o flessione laterale** mentre gli arti eseguono movimenti di **abduzione o adduzione** a seconda se si allontanano o avvicinano all'asse mediano.
- Il **piano sagittale** è dato dall'incontro dell'asse sagittale con quello mediano. Divide il corpo in parte **destra** e **sinistra**. I movimenti eseguiti su questo piano sono quelli di **flessione** ed **estensione** visibili di profilo.
- Il **piano trasversale** è formato dall'incontro dell'asse trasversale con quella sagittale. Divide il corpo in una **parte superiore** e una **inferiore**. I movimenti sono quelli di **rotazione esterna (supinazione) o interna (pronazione)** se si parla di arti, rotazione a destra o a sinistra se si tratta del busto.



### Termini usati in educazione fisica per descrivere le porzioni corporee:

- ▶ **anteriore:** che guarda in avanti
- ▶ **posteriore:** che guarda all'indietro
- ▶ **superiore:** situato verso la parte superiore del corpo
- ▶ **inferiore:** situato verso la parte inferiore del corpo
- ▶ **interno o mediale:** situato vicino alla linea mediana
- ▶ **esterno o laterale:** situato lontano dalla linea mediana
- ▶ **superficiale:** situato sulla superficie sterna del corpo
- ▶ **profondo:** situato all'interno del corpo.
- ▶

### Le posizioni del corpo in relazione all'ambiente esteno



a) posizione eretta

b) posizione seduta

c) in ginocchio (1), chiuso (2), aperto (3),  
gamba protesa (4)

d) decubito supino

e) decubito prono

f) decubito laterale