

Corso di Studio in
“SCIENZE MOTORIE, PRATICA E GESTIONE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE” – [L22]
a.a. 2021/2022

INSEGNAMENTO
Metodi e didattiche delle attività motorie III

SSD: **M-EDF/01** – CFU: **6**
II ANNO; II SEMESTRE

Docente: **Luca Russo**
Tutor disciplinare: **Paolo Bartolucci**

<p>Qualifica e curriculum scientifico del docente</p>	<p>Luca Russo è ricercatore a tempo determinato di Metodi e Didattiche delle Attività Motorie presso l’Università Telematica degli Studi IUL. I suoi principali interessi di ricerca sono relativi all’attività motoria e sportiva, alla biomeccanica e all’analisi del movimento umano, alla postura e alla chinesioterapia, all’allenamento fisico a carattere preventivo, compensativo, adattato e prestativo. Su questi temi ha già pubblicato tre volumi scientifici e alcuni contributi in riviste specializzate o in volumi collettanei; altri sono in corso di pubblicazione.</p>
<p>Articolazione dei contenuti e suddivisione in moduli didattici del programma</p>	<p>INDICE E DEFINIZIONE DEI CONTENUTI Il corso si articola in 2 moduli:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Modulo 1 - Modello di prestazione, esercizi e parametri del carico;➤ Modulo 2 - Metodi e programmazione dell’allenamento. <p>Il primo modulo è finalizzato a conoscere il modello di prestazione, la tecnica, la tattica e la strategia, la classificazione degli esercizi, i principi della metodologia dell’allenamento, il carico fisico e i suoi parametri, le principali attrezzature per l’allenamento fisico.</p> <p>Il secondo modulo è finalizzato a conoscere i metodi di allenamento della forza, della resistenza e della velocità, i principi della programmazione e periodizzazione dell’allenamento, le strategie di prevenzione degli infortuni, le basi concettuali dell’attività motoria adattata.</p>

<p>Abstract (In inglese)</p>	<p>The teaching of Methods and didactics of motor activities III aims to provide an adequate and methodologically founded knowledge about training general methodology in order to provide strong information to drive the working process in motor and sport science fields.</p>
<p>Obiettivi formativi</p>	<p>L'insegnamento di Metodi e didattiche delle attività motorie III si propone di fornire una conoscenza adeguata e metodologicamente fondata sulla metodologia generale dell'allenamento al fine di fornire informazioni solide sulle quali orientare il processo di lavoro nelle aree delle scienze motorie e sportive.</p>
<p>Risultati d'apprendimento previsti</p>	<p>A. Conoscenza e comprensione di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concetto di modello di prestazione; ▪ Concetto di carico fisico; ▪ Metodi di allenamento mirati per le capacità fisiche; ▪ Concetto di programmazione dell'allenamento; ▪ Concetto di prevenzione infortuni; ▪ Concetto di realizzazione di una scheda di allenamento. <p>B. Capacità di applicare conoscenza e comprensione L'insegnamento di Metodi e didattiche delle attività motorie III si propone di fornire una conoscenza adeguata e metodologicamente fondata sulla metodologia generale dell'allenamento al fine di fornire informazioni solide sulle quali orientare il processo di lavoro nelle aree delle scienze motorie e sportive. Gli studenti saranno stimolati ad applicare le conoscenze acquisite e saranno sollecitati ad applicarle nei loro contesti di riferimento universitari (relazionando le conoscenze apprese ad altre materie del curriculum di studio) e professionali.</p> <p>C. Autonomia di giudizio Al termine del corso lo studente sarà in grado di programmare esercitazioni volte all'allenamento delle capacità fisiche e creare schede di allenamento programmate nel tempo.</p> <p>D. Abilità comunicative Lo studente sarà in grado di usare i termini tecnici appropriati al mondo dell'allenamento. Apprenderà il lessico corretto per esprimersi in ambito professionale nel settore delle scienze motorie.</p> <p>E. Capacità di apprendimento</p>

	<p>Lo studente sarà in grado di approfondire in maniera autonoma le principali questioni scientifico-metodologiche che riguardano l'allenamento e le scienze motorie, discriminando autonomamente le false indicazioni da quelle valide presenti nel vasto mondo del web e dell'aggiornamento in genere.</p>
<p>Competenze da acquisire</p>	<p>RISULTATI ATTESI</p> <p>A. Utilizzo di libri di testo avanzati e cenni di uso e comprensione della letteratura scientifica, volti a comprendere ed interpretare il linguaggio relativo all'allenamento.</p> <p>B. Approccio professionale al proprio lavoro e possesso di competenze adeguate per comprendere, selezionare e distinguere informazioni relative alle basi dell'allenamento per portare avanti proposte di attività fisica orientata al miglioramento delle capacità fisiche.</p> <p>C. Capacità di raccogliere e interpretare dati utili nel processo di valutazione e allenamento.</p> <p>D. Capacità di trasformare informazioni, idee, e intuizioni relative all'allenamento in concetti chiari, definiti e appropriati al lessico e alla realtà delle scienze motorie.</p> <p>E. Capacità di comprendere studi successivi con una preparazione di base solida e consapevole.</p>
<p>Organizzazione della didattica</p>	<p>DIDATTICA EROGATIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ N.12 video lezioni registrate fruibili da piattaforma; ➤ N. 2 incontri sincroni di orientamento e ricevimento studenti; ➤ N. 1 incontro sincrono tematico dal titolo "Focus sulla costruzione di una scheda di allenamento"; ➤ N. 1 incontro sincrono tematico dal titolo "Focus sulla valutazione funzionale"; ➤ Podcast di tutte le video lezioni sopramenzionate. <p>DIDATTICA INTERATTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 forum di orientamento al corso; ➤ 2 forum di approfondimento tematico (1 per modulo); ➤ Possibilità di svolgere lavori di (e in) gruppo. ➤ 2 <i>e-tivity</i> strutturate (come descritte nelle Modalità di verifica in itinere).

	<p>AUTOAPPRENDIMENTO</p> <p>Per ciascun modulo sono previsti materiali didattici: approfondimenti tematici, articoli e slides/dispensa del docente, letture open access, risorse in rete, bibliografia di riferimento, ecc.</p>
<p>Testi consigliati per l'esame</p>	<p style="text-align: center;"><u>Letture obbligatorie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Materiale didattico fornito dal docente ➤ J. Weineck, «L'allenamento ottimale», <i>Calzetti & Mariucci Editori</i>: 2009. Capitoli di studio: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-12-13-15-16-17-18-19-20-21-25-26-27-29-30-31-32-33 <p style="text-align: center;"><u>Letture facoltative</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L. Russo, «Biomeccanica. Principi di biomeccanica e applicazioni della video analisi al movimento umano», <i>ATS – Giacomo Catalani Editore</i>: 2019. ➤ P. Bartolucci, «Esercizio funzionale», <i>ATS – Giacomo Catalani Editore</i>: 2021. <p>Per rispondere in maniera flessibile alle specifiche esigenze di ogni singolo studente, il docente si riserva la possibilità di consigliare letture alternative o aggiuntive durante le lezioni e agli studenti che ne faranno richiesta.</p>
<p>Modalità di verifica in itinere</p>	<p>L'accesso alla prova finale (esame) è subordinato allo svolgimento delle seguenti 2 e-tivity:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ E-tivity 1: Realizzazione individuale di un modello di prestazione su una disciplina sportivo-motoria a piacere che descriva le caratteristiche della prestazione secondo le informazioni discusse durante le lezioni. Il modello di prestazione elaborato deve contenere dati estratti dal regolamento della disciplina e dalla letteratura (almeno 5 fonti scientifiche bibliografiche internazionali). Una volta completata la descrizione del modello di prestazione della disciplina selezionata si devono elencare e descrivere 5 esercizi generali, 5 esercizi speciali e 5 esercizi specifici per la disciplina sportivo-motoria scelta. Per ognuno degli esercizi si deve indicare la tipologia di attrezzatura di allenamento che si ritiene più idonea; ➤ E-tivity 2: Realizzazione di 5 schede di allenamento, una per l'allenamento della forza massima (scelta libera dello studente della disciplina sportiva da trattare), una per l'allenamento della forza esplosiva (scelta libera dello studente della disciplina sportiva da trattare), una per l'allenamento della resistenza (scelta libera dello

	<p>studente della disciplina sportiva da trattare), una per l'allenamento della velocità (scelta libera dello studente della disciplina sportiva da trattare), una per la prevenzione degli infortuni (scelta libera dello studente della disciplina sportiva da trattare e della sede anatomica per cui fare prevenzione). In ognuna di queste schede dovranno essere indicati gli esercizi e i rispettivi parametri del carico fisico come appreso durante le lezioni. Oltre alle 5 schede di allenamento andrà poi presentata una proposta di programmazione annuale di periodizzazione della stagione agonistica (scelta libera dello studente della disciplina sportiva da trattare), indicando la suddivisione in periodi di allenamento e di gara, i contenuti da inserire, le caratteristiche e le modulazioni dei carichi di lavoro.</p>
<p>Modalità di svolgimento dell'esame finale</p>	<p>La verifica dell'apprendimento avverrà attraverso il colloquio orale sui contenuti del corso e sull'eventuale relazione finale presentata. Il voto (min 18, max 30 con eventuale lode) è determinato dal livello della prestazione per ognuna delle seguenti dimensioni dell'esposizione orale: padronanza dei contenuti, appropriatezza delle definizioni e dei riferimenti teorici, chiarezza dell'argomentare, dominio del linguaggio specialistico.</p>
<p>Lingua d'insegnamento</p>	<p>Italiano</p>