

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

INSEGNAMENTO
Metodi e didattiche delle attività motorie II

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

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

Qualifica e curriculum scientifico del docente	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.
Articolazione dei contenuti e suddivisione in moduli didattici del programma	INDICE E DEFINIZIONE DEI CONTENUTI Il corso si articola in 2 moduli : 1. Basi della motricità umana ed elementi costitutivi del movimento umano; 2. Stimolazione delle capacità fisiche, apprendimento motorio e risposte corporee all’esercizio fisico. Il primo modulo è finalizzato a conoscere le basi del movimento umano, i cenni di chinesioterapia e neuromeccanica, gli assi e i piani del corpo umano e i movimenti ad essi relativi, il lessico del movimento umano e la terminologia della ginnastica, il concetto di schema corporeo, gli schemi posturali, gli schemi motori di base, le capacità motorie. Il secondo modulo è finalizzato a conoscere i principi di stimolazione delle capacità motorie con particolare riferimento alla forza e alla resistenza e le abilità motorie, gli aspetti legati all’apprendimento

	<p>motorio, le basi della strutturazione di una lezione di attività motoria e a capire gli effetti metabolici stimolati con l'esercizio fisico.</p>
Abstract (In inglese)	<p>The teaching of Methods and didactics of motor activities II aims to provide an adequate and methodologically founded knowledge about basic and essentials aspects of human motion in order to create a specific culture on sport and physical activity.</p>
Obiettivi formativi	<p>L'insegnamento di Metodi e didattiche delle attività motorie II si propone di fornire una conoscenza adeguata e metodologicamente fondata degli aspetti basilari ed essenziali del movimento umano al fine di creare una cultura specifica sullo sport e l'attività fisica.</p>
Risultati d'apprendimento previsti	<p>A. Conoscenza e comprensione di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concetti base del movimento umano; ▪ Aspetti fisici della motricità umana; ▪ Costruzione degli schemi di movimento; ▪ Fasi dell'apprendimento motorio; ▪ Costruzione di una lezione di attività motoria; ▪ Stimolazione delle vie metaboliche a seguito dell'esercizio fisico. <p>B. Capacità di applicare conoscenza e comprensione</p> <p>L'insegnamento di Metodi e didattiche delle attività motorie II si propone di fornire una conoscenza adeguata e metodologicamente fondata degli aspetti basilari ed essenziali del movimento umano al fine di creare una cultura specifica sullo sport e l'attività fisica. 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</p> <p>Al termine del corso lo studente sarà in grado di discriminare gli aspetti fondanti del movimento umano e avrà tutte le informazioni per studiare, comprendere e programmare in forma basilare esercitazioni fisiche volte al miglioramento e mantenimento della motricità generale.</p> <p>D. Abilità comunicative</p> <p>Lo studente sarà in grado di usare i termini tecnici appropriati al mondo dell'educazione fisica e dell'attività motoria e sportiva.</p>

	<p>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'attività motoria e nello specifico 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'attività motoria e allo sport.</p> <p>B. Approccio professionale al proprio lavoro e possesso di competenze adeguate per comprendere, selezionare e distinguere informazioni relative alle basi della motricità umana per portare avanti proposte di attività motoria.</p> <p>C. Capacità di raccogliere e interpretare dati utili nel processo di valutazione e studio del movimento umano.</p> <p>D. Capacità di trasformare informazioni, idee, e intuizioni relative all'attività motoria 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 sincrono tematico dal titolo "Focus sulla flessibilità muscolare e mobilità articolare"; ➤ N. 1 sincrono tematico dal titolo "Focus sul controllo motorio del movimento umano"; ➤ Podcast di tutte le video lezioni sopramenzionate. <p>DIDATTICA INTERATTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 forum di orientamento al corso;

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 <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 documento, che descriva 5 movimenti/esercizi fisici attraverso la terminologia della ginnastica, il lessico proprio delle scienze motorie, gli assi e i piani coinvolti nel movimento, i principali gruppi muscolari che lavorano nell'esercizio, le principali capacità motorie che possono essere stimolate con la ripetizione del movimento/esercizio scelto; ➤ E-tivity 2: Realizzazione di 5 piani di lezione indicando per ognuno la durata, l'obiettivo, la tipologia di soggetti con cui si vuole lavorare, suddividendo i 5 piani di lezione nelle macro sezioni che sono state indicate dal docente. I piani di lezione hanno tema libero ma si suggerisce allo studente di affrontare le seguenti tematiche: capacità coordinative, schemi motori di base, lavoro sulla forza, lavoro sulla resistenza, lavoro sulla flessibilità.

Modalità di svolgimento dell'esame finale	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.
Lingua d'insegnamento	Italiano