

Corso di Studio in
“Scienze motorie, pratica e gestione delle attività sportive” [L-22]
a.a. 2022/2023

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. Nell’Università Telematica degli Studi IUL è Presidente del Corso di Studi L-22 “Scienze motorie, pratica e gestione delle attività sportive” e Delegato alla Terza Missione.</p> <p>È Chinesiologo di Base e Sportivo e Dottore di Ricerca in Discipline delle Attività Motorie e Sportive, ha conseguito un Master di primo livello in Posturologia, un corso di perfezionamento in Chinesiologia e ha allargato la propria formazione conseguendo anche una laurea in Tecniche Ortopediche e in Podologia.</p> <p>I principali interessi di ricerca sono relativi all’attività motoria e sportiva, alla biomeccanica e all’analisi del movimento umano, alla postura e alla chinesiology, all’allenamento fisico a carattere preventivo, compensativo, adattato e prestativo.</p> <p>Su questi temi ha pubblicato volumi scientifici e contributi in riviste specializzate o in volumi collettanei e 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</p> <p>Il corso si articola in 2 moduli:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Modulo 1 - Attività fisica adattata e compensi posturali Il primo modulo è finalizzato a conoscere i principi dell’attività fisica adattata con particolare riferimento alla gestione degli aspetti muscolo-scheletrici nella prevenzione dei dismorfismi e nella gestione dei paramorfismi e si compone delle seguenti lezioni:<ul style="list-style-type: none">▪ L’attività fisica adattata concetti di base.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Postura e movimento. ▪ Principi di base dell'esercizio fisico mirato alla gestione della postura. ▪ Programmazione del processo di allenamento a lungo termine del lavoro posturale. ▪ Principali paramorfismi e dismorfismi. ▪ Principi base di un inquadramento posturale e chinesiológico. ▪ Principi guida dell'esercizio fisico in ambito posturale. <p>➤ Modulo 2 - Stimolazione delle capacità fisiche nell'attività fisica adattata</p> <p>Il secondo modulo è finalizzato a conoscere i principali test di valutazione motoria per popolazioni speciali e si compone delle seguenti lezioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La ginnastica respiratoria. ▪ Il miglioramento della forza muscolare nell'attività fisica adattata. ▪ Il miglioramento della resistenza nell'attività fisica adattata. ▪ Il miglioramento dell'equilibrio nell'attività fisica adattata. ▪ Il fitness come attività fisica adattata.
Abstract (In inglese)	<p>The teaching of Methods and Didactics of Motor Activities III aims to provide an adequate and methodologically founded knowledge about of the complex and articulated world of adapted physical activity and more specifically of preventive and compensatory physical activities. The aim of the course is to provide students with the basic elements to manage physical activities aimed at the prevention, maintenance and recovery of the best conditions of physical well-being in the different age groups.</p>
Obiettivi formativi	<p>L'insegnamento di Metodi e Didattiche delle Attività Motorie III si propone di fornire una conoscenza adeguata e metodologicamente fondata sul complesso e articolato mondo dell'attività fisica adatta e più nello specifico delle attività motorie preventive, e compensative. Lo scopo del corso è quello di fornire agli studenti gli elementi fondanti per gestire attività motorie orientate alla prevenzione, mantenimento e recupero delle migliori condizioni di benessere fisico nelle diverse fasce di età.</p>
Risultati d'apprendimento previsti	<p>A. Conoscenza e comprensione di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concetto di attività fisica adattata;

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esercizio fisico e gestione della postura; ▪ Programmazione dell'esercizio a carattere posturale; ▪ Adattamento dell'allenamento delle capacità fisiche; ▪ Principi di gestione delle attività fisiche adattate. <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 sul complesso e articolato mondo dell'attività fisica adatta e più nello specifico delle attività motorie preventive, e compensative. Lo scopo del corso è quello di fornire agli studenti gli elementi fondanti per gestire attività motorie orientate alla prevenzione, mantenimento e recupero delle migliori condizioni di benessere fisico nelle diverse fasce di età. 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 organizzare una seduta di inquadramento posturale e di esercizio fisico mirato al controllo e gestione della postura oltre che all'adattamento dei carichi di lavoro per differenti tipologie di utenti.</p> <p>D. Abilità comunicative Lo studente sarà in grado di usare i termini tecnici appropriati al mondo dell'attività fisica adattata. Apprenderà il lessico corretto per esprimersi in ambito professionale nel settore delle scienze motorie.</p> <p>E. Capacità di apprendimento Lo studente sarà in grado di approfondire in maniera autonoma le principali questioni scientifico-metodologiche che riguardano l'attività fisica adattata nelle 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'attività fisica adattata per portare avanti proposte di esercizio fisico orientate alla gestione dei paramorfismi e dismorfismi e di diverse condizioni di salute in differenti tipologie di utenti.</p> <p>C. Capacità di adattare le esercitazioni e gli stimoli allenanti nel processo di proposta di esercizio fisico in utenti con differenti condizioni.</p> <p>D. Capacità di trasformare informazioni, idee, e intuizioni relative all'attività fisica adattata 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"> ➤ 6h di videolezioni registrate fruibili nell'ambiente eLearning; ➤ podcast di tutte le video lezioni sopramenzionate. <p>DIDATTICA INTERATTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 forum di orientamento al corso; ➤ 6 post di approfondimento tematico sugli argomenti teorici e applicativi della materia nei 2 forum disciplinari; ➤ incontri sincroni di orientamento e ricevimento studenti su richiesta dello studente; ➤ 2 <i>e-tivity</i> strutturate (come descritte nelle Modalità di verifica in itinere); ➤ 2 web conference con il Docente dal titolo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ "Focus su proposte di esercizio fisico compensativo nei paramorfismi dell'arto inferiore"; ▪ "Focus su proposte di esercizio fisico compensativo nei paramorfismi del rachide e arto superiore"; ➤ 4 web conference con il tutor in modalità sincrona di 1h ciascuna fruibili nell'ambiente eLearning: orientamento alla creazione delle <i>e-tivity</i> e per la relativa 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>Letture obbligatorie</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Materiale didattico fornito dal docente di supporto alle video lezioni registrate e fruibili da piattaforma. <p>Letture facoltative</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Documenti di approfondimento open access caricati dal Docente e dal Tutor. ➤ L. Russo et al., «Esercizio Correttivo. Postura Salute Performance», <i>ATS – Giacomo Catalani Editore: 2016.</i> ➤ P. Raimondi et al., «Teoria metodologia e didattica del movimento. Compensativo, rieducativo, preventivo 4/ed.», <i>Margiacchi-Galeno Editrice: 2016.</i> ➤ ACSM «ACSM - Linee guida per la valutazione funzionale e la prescrizione dell'esercizio fisico», <i>Calzetti-Mariucci Editore: 2021.</i> ➤ G.E. Moore et al., «ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases and Disabilities Fourth Edition», <i>Human Kinetics: 2016.</i> ➤ S. Zambelli et al., «50 miti del fitness», <i>I miti del fitness srls editore: 2021.</i> ➤ P. Bartolucci, «Esercizio funzionale», <i>ATS – Giacomo Catalani Editore: 2021.</i> ➤ Qualsiasi libro che tratti la metodologia e la programmazione dell'allenamento facilmente reperibile in rete. <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 sotto forma di compito:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ E-tivity 1: Realizzazione individuale di un documento che contenga un caso studio reale di un soggetto a scelta dello studente (bambino, giovane, adulto, anziano, sportivo, sedentario etc.). Il caso studio reale deve essere inquadrato in forma generica da un punto di vista posturale utilizzando: 1) foto sul piano frontale in vista posteriore e sul piano sagittale (oscurando il volto); 2) un test di Sit & Reach con foto sul piano sagittale; 3) un test di piegamento

	<p>sugli arti inferiori con foto sul piano frontale in vista anteriore e sul piano sagittale. Ogni foto deve essere corredata da una breve descrizione e si deve quindi elaborare un commento finale e conclusivo di inquadramento posturale del soggetto individuando i principali atteggiamenti posturali non anatomici e le principali limitazioni dei movimenti analizzati. Al termine della valutazione deve essere proposta una lezione tipo con una sequenza di minimo 6 e massimo 10 esercizi. Gli esercizi devono essere spiegati con testo e poi si deve allegare una foto o un video di qualche ripetizione dell'esercizio. Per ogni esercizio si deve motivare la ragione della scelta e si deve indicare il numero di serie e ripetizioni. Gli esercizi vanno proposti in maniera cronologica dal primo all'ultimo come se si stesse realmente proponendo una lezione all'utente, per cui la sequenza deve essere razionale e motivata;</p> <p>➤ E-tivity 2: Realizzazione individuale di un documento che si basi su una o più fonti bibliografiche scientifiche internazionali e che fornisca: 1) un chiaro inquadramento di una tipica condizione fisica alla quale applicare un programma di attività fisica adattata (sia essa di carattere muscolo-scheletrico che metabolica o neurodegenerativa); 2) dettagliare il programma e creare una programmazione di esercizio fisico mirato a lungo termine (almeno 6 mesi) descrivendo le modalità di valutazione e inquadramento, gli obiettivi di lavoro e i contenuti di esercitazioni da svolgere.</p> <p>Lo studente è tenuto a consegnare le 2 e-tivity entro e non oltre 7 giorni dalla data di appello per la quale si effettua la prenotazione. Non saranno accettate le e-tivity presentate a meno di 7 giorni dalla data di esame e non sarà possibile per lo studente accedere all'esame.</p>
<p>Modalità di svolgimento dell'esame finale</p>	<p>La verifica dell'apprendimento avverrà attraverso il colloquio orale sui contenuti del corso e sullo svolgimento delle e-tivity. 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>