

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 II

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

Docente: **Dott. Luca Russo**
Tutor disciplinare: **Dott. Alfonso Traficante**

Qualifica e curriculum scientifico del docente	<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 chinesiologia, 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>
Articolazione dei contenuti e suddivisione in moduli didattici del programma	<p>INDICE E DEFINIZIONE DEI CONTENUTI</p> <p>Il corso si articola in 2 moduli:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Modulo 1 - Modello di prestazione, esercizi e parametri del carico <p>Il primo modulo è finalizzato a conoscere il modello di prestazione e i parametri del carico e si compone delle seguenti lezioni:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ La classificazione degli sport.▪ Il modello di prestazione.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Strategia, tattica e tecnica. ▪ La classificazione degli esercizi. ▪ Principi di metodologia dell’allenamento. ▪ Il carico fisico e i suoi parametri. ▪ Le principali attrezzature per l’allenamento fisico. <p>➤ Modulo 2 - Metodi e programmazione dell’esercizio fisico</p> <p>Il secondo modulo è finalizzato a conoscere i metodi di allenamento e i principi della programmazione dell’allenamento e si compone delle seguenti lezioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Metodi di base di allenamento della forza. ▪ Metodi di base di allenamento della resistenza. ▪ Metodi di base di allenamento della velocità. ▪ Principi di programmazione e periodizzazione dell’allenamento. ▪ Strategie di prevenzione degli infortuni. ▪ Adattamento dei principi dell’allenamento in ambito fitness. ▪ Adattamento dei principi dell’allenamento nell’attività motoria per l’età evolutiva. ▪ Adattamento dei principi dell’allenamento nell’attività motoria per l’età anziana.
<p>Abstract (In inglese)</p>	<p>The teaching of Methods and Didactics of Motor Activities II aims to provide an adequate and methodologically founded knowledge about general training 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 II 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.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concetto di adattamento dell’allenamento a contesti di attività motoria differenti. <p>B. Capacità di applicare conoscenza e comprensione L’insegnamento di Metodi e Didattiche delle Attività Motorie II 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 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</p>

	<p>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"> ➤ 6h 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; ➤ 2 web conference con il docente in modalità sincrona di 1h ciascuna fruibili nell’ambiente eLearning dal titolo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ “Focus sulla costruzione di una scheda di allenamento”; ▪ “Focus sul controllo del carico di allenamento”; ➤ 4 web conference con il tutor in modalità sincrona di 1h ciascuna fruibili nell’ambiente eLearning per l’orientamento alla creazione delle <i>e-tivity</i> e per la relativa verifica in itinere; ➤ incontri sincroni di orientamento e ricevimento studenti su richiesta dello studente; ➤ 6 post di approfondimento tematico sugli argomenti teorici e applicativi della materia nei 2 forum disciplinari; ➤ 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>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 Tutor. ➤ Lettura fortemente consigliata per approfondire le tematiche trattate: 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. ➤ 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. ➤ 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 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 studente della disciplina sportiva da trattare), una per l'allenamento della velocità (scelta libera dello studente della disciplina sportiva

	<p>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>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>