

Corso di Studio in
“SCIENZE MOTORIE, PRATICA E GESTIONE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE” [L22]
a.a. 2022/2023

INSEGNAMENTO
Metodi e didattiche delle attività motorie I

SSD: **M-EDF/01** – CFU: **12**
I ANNO; I SEMESTRE

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

<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 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>
<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 4 moduli:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Modulo 1 - Basi anatomiche della motricità umana ed elementi costitutivi del movimento umano.➤ Modulo 2 - Risposte corporee all’esercizio fisico.➤ Modulo 3 - Tappe di sviluppo della motricità umana.➤ Modulo 4 - Stimolazione delle capacità motorie.

	<p>Il primo modulo è finalizzato a conoscere le basi anatomiche del movimento umano e si compone delle seguenti lezioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Il mondo dello sport e dell'attività fisica: terminologia, definizioni e ambiti di lavoro. ▪ Basi del movimento umano, cenni di chinesologia e neuromeccanica. ▪ Basi anatomiche del corpo umano. ▪ Caratteristiche e proprietà muscolari. ▪ Anatomia muscolo scheletrica e chinesologia 1 – arto inferiore. ▪ Anatomia muscolo scheletrica e chinesologia 2 – busto. ▪ Anatomia muscolo scheletrica e chinesologia 3 – arto superiore. <p>Il secondo modulo è finalizzato a conoscere le risposte corporee all'esercizio fisico e si compone delle seguenti lezioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Assi e piani del corpo umano e movimenti relativi. ▪ Cenni di neurofisiologia del movimento umano. ▪ Vie metaboliche stimulate con l'esercizio fisico. ▪ Aggiustamenti e adattamenti corporei indotti dall'esercizio fisico. ▪ Lessico del movimento umano e terminologia della ginnastica. ▪ L'apprendimento motorio. <p>Il terzo modulo è finalizzato a conoscere le tappe di sviluppo della motricità umana e si compone delle seguenti lezioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo della motricità umana. • Schema corporeo e schemi posturali. • Schemi motori di base. • Capacità motorie. • Abilità motorie. • Processi decisionali e attività motoria. <p>Il quarto modulo è finalizzato a conoscere le modalità di stimolazione delle capacità motorie e si compone delle seguenti lezioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Focus sulla forza muscolare. ▪ Focus sulla resistenza. ▪ Focus sulla flessibilità muscolare e sulla mobilità articolare. ▪ Focus sul controllo motorio del movimento umano. ▪ Strutturazione di una lezione.
<p>Abstract (In inglese)</p>	<p>The teaching of Methods and Didactics of Motor Activities I 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>

<p>Obiettivi formativi</p>	<p>L'insegnamento di Metodi e Didattiche delle Attività Motorie I 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>
<p>Risultati d'apprendimento previsti</p>	<p>A. Conoscenza e comprensione di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concetti base del movimento umano; ▪ Principi e concetti dell'anatomia funzionale; ▪ 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 I 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 basilica 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. 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</p>

	autonomamente le false indicazioni da quelle valide presenti nel vasto mondo del web e dell'aggiornamento in genere.
Competenze da acquisire	<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>
Organizzazione della didattica	<p>DIDATTICA EROGATIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 24 videolezioni (circa 12h) registrate fruibili nell'ambiente eLearning; ➤ incontri sincroni di orientamento e ricevimento studenti su richiesta dello studente; ➤ podcast di tutte le video lezioni sopramenzionate. <p>DIDATTICA INTERATTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 forum di orientamento al corso; ➤ 4 web conference in modalità sincrona di 1h ciascuna del Docente dal titolo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ "Esempi pratici sulla terminologia dei movimenti su base anatomica" fruibile nell'ambiente eLearning; ▪ "Esempi pratici sui regimi di contrazione muscolare"; ▪ "Esempi pratici di esercitazioni sulla flessibilità muscolare e mobilità articolare"; ▪ "Esempi pratici di stimolazione delle vie metaboliche";

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 8 web conference con il tutor in modalità sincrona di 1h ciascuna fruibili nell’ambiente eLearning; ➤ 12 post di approfondimento tematico nei 4 forum disciplinari; ➤ 4 <i>e-tivity</i> strutturate (come descritte nelle Modalità di verifica in itinere). <p>AUTOAPPRENDIMENTO 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. ➤ Qualsiasi libro che tratti l’anatomia e la chinesologia facilmente reperibile in rete. ➤ Qualsiasi libro di Metodi e Didattiche delle Attività Motorie 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 4 e-tivity sotto forma di compito:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ E-tivity 1: Realizzazione individuale di un documento che descriva anatomicamente due segmenti corporei a scelta dello studente. I segmenti corporei vanno descritti elencando: ossa che li compongono, tipologie articolari che li compongono, principali legamenti, origine e inserzione dei muscoli che li compongono e relativa funzione muscolare. Oltre alla descrizione dei segmenti aggiungere 3 possibili esercizi specifici per ognuno dei due segmenti corporei descritti; ➤ E-tivity 2: 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

	<p>nell'esercizio, le principali capacità motorie che possono essere stimulate con la ripetizione del movimento/esercizio scelto;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ E-tivity 3: Realizzazione individuale di un documento che descriva un'abilità motoria a scelta dello studente individuandone: i principali schemi motori di base che la costituiscono, le capacità coordinative necessarie per l'apprendimento corretto dell'abilità motoria e infine un elenco dei possibili principali errori che si possono commettere nella fase della coordinazione grezza durante l'apprendimento di tale abilità; ➤ E-tivity 4: Realizzazione di 3 piani di lezione indicando per ognuno la durata, l'obiettivo, la tipologia di soggetti con cui si vuole lavorare, suddividendo i 3 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 argomenti scelti tra le seguenti tematiche: capacità coordinative, schemi motori di base, lavoro sulla forza, lavoro sulla resistenza, lavoro sulla flessibilità. <p>Lo studente è tenuto a consegnare le 4 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>