

Corso di Studio in
“Scienze motorie, pratica e gestione delle attività sportive” [L-22]
a.a. 2024/2025

INSEGNAMENTO
Metodi e didattiche delle attività motorie I

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

Docente: Prof. **Paolo Moisè**
Tutor disciplinare: **Dott. Alfonso Traficante**

Qualifica e curriculum scientifico del docente	<p>Paolo Moisè è docente a contratto di Metodi e Didattiche delle Attività Motorie presso l’Università Telematica degli Studi IUL.</p> <p>Diplomato in Educazione Fisica (I.S.E.F. Torino), laureato in Scienze Motorie (S.U.I.S.M. Torino) e in Attività Fisiche e Sportive presso l’Università di Lione (Fra), laureato Magistrale in Innovazione Educativa e Apprendimento Permanente (I.U.L. Firenze). Ha conseguito la specializzazione in Scienze Motorie “indirizzo chinesologia preventiva e rieducativa e la qualifica di Esperto in Psicologia dello sport presso l’I.S.E.F. di Torino. È allenatore di 4° livello europeo (C.O.N.I.), allenatore specialista (F.I.D.A.L.) e Preparatore Fisico (F.I.P.-F.I.T.).</p> <p>Attualmente è professore a contratto (Atletica Leggera, Allenamento Funzionale e Kinesiology Evaluation) alla S.U.I.S.M. di Torino e nel laboratorio di Metodologia dell’educazione motoria presso il corso LM in Scienze della Formazione Primaria in UniTo.</p> <p>Si occupa principalmente di allenamento giovanile, evoluzione delle carriere nell’Atletica Leggera e attività motoria in ambito scolastico.</p>
Qualifica e curriculum scientifico del tutor disciplinare	<p>Alfonso Traficante è Chinesiologo di Base e Sportivo, ha conseguito un Master di 1° Livello in Posturologia.</p> <p>È Libero professionista nel settore delle Scienze Motorie ed è proprietario del “Centro Chinesiologico Metamorfoosi – Postura e Movimento” a Sulmona (AQ).</p> <p>Nel 2020 ha pubblicato un articolo, dal titolo “Validity and Reliability of Isometric-Bench for Knee Isometric Assessment”, su una rivista scientifica internazionale.</p>

	<p>Nel 2022 ha svolto attività di divulgazione con articoli su riviste di settore e sul web, in particolar modo, presso la piattaforma online scienzemotorie.com</p> <p>È stato professore di Attività Fisica degli Allievi Agenti di Polizia Penitenziaria del 177° - 178° - 179° Corso di Formazione presso la Scuola di Formazione / Istituto di Istruzione dell'Amministrazione Penitenziaria di Sulmona (AQ).</p> <p>È proprietario di una quota del brevetto per Modello di Utilità: "Panca Modulare per Valutazioni Isometriche".</p> <p>Nell'Università Telematica degli Studi IUL, nell'anno accademico 2022/2023 è stato Tutor disciplinare in "Metodi e Didattiche delle Attività Motorie I" e "Metodi e Didattiche delle Attività Motorie II" nel Corso di Studi L-22 "Scienze motorie, pratica e gestione delle attività sportive". È, inoltre, Tutor disciplinare nel "Modulo 4 - Attività motoria in età evolutiva" nel Corso di perfezionamento in "La Fiducia in gioco: relazione e cura nei contesti sportivi ed educativi con minori".</p> <p>Nell'anno accademico 2023/2024 è Tutor disciplinare in "Metodi e Didattiche delle Attività Motorie I" nel Corso di Studi L-22 "Scienze motorie, pratica e gestione delle attività sportive".</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. <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. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Modulo 2 - Risposte corporee all'esercizio fisico. <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.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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>➤ Modulo 3 - Tappe di sviluppo della motricità umana. 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>➤ Modulo 4 - Stimolazione delle capacità motorie. 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.
Abstract (In inglese)	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.
Obiettivi formativi	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.
Risultati d'apprendimento previsti	<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;

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 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 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 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 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"> ➤ 12h e 15' 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"; ➤ 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</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. ➤ Qualsiasi libro che tratti l'anatomia e la chinesioterapia 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 nell'esercizio, le principali capacità motorie che possono essere stimulate con la ripetizione del movimento/esercizio scelto; ➤ 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

	<p>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;</p> <p>➤ 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> <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>