

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 III**

SSD: M-EDF/01 – CFU: 6

I ANNO; II SEMESTRE

Docente: **Dott. Mattia D’Alleva**

Tutor disciplinare: **Dott. Alfonso Traficante**

<b>Qualifica e curriculum scientifico del docente</b>	<p><b>Mattia D’Alleva</b> è Ricercatore a tempo determinato di Metodi e Didattiche delle Attività Motorie presso l’Università Telematica degli Studi IUL. È Chinesiologo delle Attività Motorie Preventive e Adattate e Dottore di Ricerca in Scienze Biomediche e Biotecnologiche. I principali interessi di ricerca sono la fisiologia dell’esercizio fisico, con particolare riferimento alla bioenergetica e agli adattamenti cardio-respiratori all’esercizio fisico aerobico a carattere preventivo, compensativo, adattato e prestativo. Su questi temi ha scritto e pubblicato articoli scientifici su riviste internazionali indicizzate e partecipato a congressi nazionali e internazionali.</p>
<b>Qualifica e curriculum scientifico del tutor disciplinare</b>	<p><b>Alfonso Traficante</b> 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><b>Articolazione dei contenuti e suddivisione in moduli didattici del programma</b></p>	<p><b>INDICE E DEFINIZIONE DEI CONTENUTI</b></p> <p>Il corso si articola in <b>2 moduli</b>:</p> <p>➤ <b>Modulo 1 - Principi di base attività fisica adattata</b></p> <p>Il primo modulo è finalizzato a conoscere i principi dell'attività fisica adattata con particolare riferimento alla gestione degli aspetti legati alla postura, all'allenamento di forza, resistenza ed equilibrio e si compone delle seguenti lezioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Concetti di base dell'attività fisica adattata.</li> <li>▪ Postura e movimento.</li> <li>▪ Principi di valutazione e programmazione dell'esercizio fisico adattato alle patologie croniche non trasmissibili.</li> <li>▪ Linee guida allenamento della forza.</li> <li>▪ Linee guida allenamento della resistenza.</li> <li>▪ Linee guida allenamento dell'equilibrio.</li> </ul> <p>➤ <b>Modulo 2 - Applicazione pratica attività fisica adattata</b></p> <p>Il secondo modulo è finalizzato a conoscere le principali linee guida sull'esercizio fisico per popolazioni con patologie croniche non trasmissibili e si compone delle seguenti lezioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Linee guida esercizio fisico e postura.</li> <li>▪ Linee guida esercizio fisico e principali patologie cardiache.</li> <li>▪ Linee guida esercizio fisico e patologie metaboliche.</li> <li>▪ Linee guida esercizio fisico e obesità.</li> </ul>

<p><b>Abstract (In Inglese)</b></p>	<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>
<p><b>Obiettivi formativi</b></p>	<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 adattata 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>
<p><b>Risultati d'apprendimento previsti</b></p>	<p><b>A. Conoscenza e comprensione di:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Concetto di attività fisica adattata;</li> <li>▪ Esercizio fisico e gestione della postura;</li> <li>▪ Programmazione dell'esercizio a carattere posturale;</li> <li>▪ Adattamento dell'allenamento delle capacità fisiche;</li> <li>▪ Principi di gestione delle attività fisiche adattate.</li> </ul> <p><b>B. Capacità di applicare conoscenza e comprensione</b></p> <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. 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><b>C. Autonomia di giudizio</b> 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><b>D. Abilità comunicative</b> 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><b>E. Capacità di apprendimento</b> 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><b>Competenze da acquisire</b></p>	<p><b>RISULTATI ATTESI</b></p> <p><b>A.</b> 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>B.</b> Approccio professionale al proprio lavoro e possesso di competenze adeguate a comprendere, selezionare e distinguere informazioni relative alle basi dell'attività fisica adattata per orientate alla gestione di problemi posturali, e applicate alle principali patologie croniche non trasmissibili.</p> <p><b>C.</b> Capacità di adattare le esercitazioni e gli stimoli allenanti nel processo di proposta di esercizio fisico in utenti con differenti condizioni.</p> <p><b>D.</b> 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><b>E.</b> Capacità di comprendere studi successivi con una preparazione di base solida e consapevole.</p>

<p><b>Organizzazione della didattica</b></p>	<p><b>DIDATTICA EROGATIVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 6h di videolezioni registrate fruibili nell’ambiente eLearning;</li> <li>➤ podcast di tutte le video lezioni sopramenzionate.</li> </ul> <p><b>DIDATTICA INTERATTIVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 forum di orientamento al corso;</li> <li>➤ 6 post di approfondimento tematico sugli argomenti teorici e applicativi della materia nei 2 forum disciplinari;</li> <li>➤ 2 <i>e-tivity</i> strutturate (come descritte nelle <b>Modalità di verifica in itinere</b>);</li> <li>➤ 2 web conference con il Docente di 1h ciascuna fruibili nell’ambiente eLearning;</li> <li>➤ 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;</li> <li>➤ incontri sincroni di orientamento e ricevimento studenti su richiesta dello studente.</li> </ul> <p>Per ciascun modulo sono previsti materiali didattici: approfondimenti tematici, articoli e slide del docente, letture open access, risorse in rete, bibliografia di riferimento, ecc.</p>
<p><b>Testi consigliati per l’esame</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Materiale didattico fornito dal docente di supporto alle video lezioni registrate e fruibili da piattaforma.</li> </ul> <p><b>Letture facoltative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ACMS’S Guidelines for Exercise Testing and Prescription 12<sup>Th</sup> edition, Wolters Kluwer, 2025.</li> <li>➤ G.E. Moore et al., «ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities Fourth Edition», <i>Human Kinetics</i>: 2016.</li> <li>➤ Documenti di approfondimento open access caricati dal Tutor.</li> </ul> <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><b>Modalità di verifica in itinere</b></p>	<p>L'accesso alla prova finale (esame) è subordinato allo svolgimento delle seguenti <b>2 e-tivity</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>E-tivity 1: Realizzazione individuale di un documento</b> 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 &amp; Reach con foto sul piano sagittale; 3) un test di piegamento 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;</li> <li>➤ <b>E-tivity 2: Realizzazione individuale di un documento</b> 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, cardiovascolare o metabolica); 2) dettagliare il programma e creare una programmazione di esercizio fisico mirato a medio-lungo termine (almeno 3/6 mesi) descrivendo le modalità di valutazione e inquadramento, gli obiettivi di lavoro e i contenuti di esercitazioni da svolgere.</li> </ul> <p>Lo studente è tenuto a consegnare le 2 e-tivity entro e non oltre 15 giorni dalla data di appello per la quale si effettua la prenotazione. Non saranno accettate le e-tivity presentate a meno di 15 giorni dalla data di esame e non sarà possibile per lo studente accedere all'esame.</p>
<p><b>Modalità di svolgimento dell'esame finale</b></p>	<p>La verifica dell'apprendimento avverrà attraverso il colloquio orale sui contenuti del corso e sull'eventuale relazione finale presentata. Il voto</p>

	(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.
<b>Lingua d'insegnamento</b>	Italiano