

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 II

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

Docente: **Dott. Mattia D’Alleva**
Tutor disciplinare: **Dott. Alfonso Traficante**

Qualifica e curriculum scientifico del docente	<p>Mattia D’Alleva 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>
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 Metamorfosi – 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 2 moduli:</p> <p>➤ Modulo 1 - Modello di prestazione, valutazione e monitoraggio dei parametri del carico di allenamento.</p> <p>Il primo modulo è finalizzato a conoscere il modello di prestazione, a fornire le basi della valutazione funzionale e i parametri del carico di allenamento e si compone delle seguenti lezioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Modello di prestazione e classificazione degli sport. ▪ Strategia, tattica e tecnica. ▪ La classificazione degli esercizi. ▪ Principi di metodologia dell'allenamento. ▪ Il carico fisico e i suoi parametri. ▪ Basi della valutazione funzionale. ▪ Test per la valutazione della composizione corporea. ▪ Test per la valutazione della forza, velocità e resistenza. ▪ Test per la valutazione dell'equilibrio e della mobilità articolare. <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>

	<p>Metodi di base di allenamento della forza.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.
Abstract (In Inglese)	<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>
Obiettivi formativi	<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>
Risultati d'apprendimento previsti	<p>A. Conoscenza e comprensione</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concetto di modello di prestazione. ▪ Concetto di carico fisico. ▪ Metodi di valutazione per le capacità fisiche. ▪ Metodi di allenamento mirati per le capacità fisiche. ▪ Concetto di periodizzazione e programmazione dell'allenamento. ▪ Concetto di prevenzione infortuni. ▪ Concetto di adattamento dell'allenamento a contesti di attività motoria differenti ▪ Concetto di realizzazione di un programma di allenamento. <p>B. Conoscenza e capacità di comprensione applicate</p> <p>L'insegnamento di Metodi e Didattiche delle Attività Motorie II si propone di fornire una conoscenza adeguata e metodologicamente</p>

	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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 a comprendere, selezionare e distinguere informazioni 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</p>

	<p>alla realtà delle scienze motorie.</p> <p>E. Capacità di comprendere studi successivi con una preparazione di base solida e consapevole.</p> <p>F. Utilizzo di libri di testo avanzati, conoscenza di alcuni temi d'avanguardia nell'ambito della materia oggetto di studio.</p> <p>G. Approccio professionale al proprio lavoro e possesso di competenze adeguate a concepire argomentazioni, sostenerle e per risolvere problemi nell'ambito della materia oggetto di studio. Capacità di raccogliere e interpretare dati utili a determinare giudizi autonomia.</p> <p>H. Capacità di comunicare informazioni, idee, problemi e soluzioni ad interlocutori specialisti e non specialisti.</p> <p>I. Capacità di intraprendere studi successivi con un alto grado di autonomia.</p>
<p>Organizzazione della didattica</p>	<p>DIDATTICA EROGATIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 6h di videolezioni registrate fruibili da piattaforma. ➤ Podcast di tutte le video lezioni sopramenzionate. <p>DIDATTICA INTERATTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 forum di orientamento al corso; ➤ 6 web conference con il tutor in modalità sincrona di 1h ciascuna fruibili nell'ambiente eLearning per l'orientamento alla creazione delle e-tivity e per la relativa verifica in itinere; ➤ 6 post di approfondimento tematico sugli argomenti teorici e applicativi della materia nei 2 forum disciplinari; 6 ➤ 2 e-tivity strutturate (come descritte nelle Modalità di verifica in itinere). ➤ incontri sincroni di orientamento e ricevimento studenti su richiesta. <p>AUTOAPPRENDIMENTO</p> <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>Testi consigliati per l'esame</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"> ➤ J. Weineck, "L'allenamento ottimale", Calzetti & Mariucci Editori: 2009. ➤ T. Bompa, "Theory and Methodology of Training", Human Kinetics, 2019. ➤ G. Haff, "Laboratory Manual for Exercise Physiology, Second Edition", Human Kinetics, 2018. ➤ Documenti di approfondimento open access caricati dal Tutor. <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:</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 3 test valutativi (1 gold standard, 2 indiretti o da campo), 2 esercizi generali, 2 esercizi speciali e 2 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),

	<p>una per l'allenamento della velocità (scelta libera dello studente della disciplina sportiva 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 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>Modalità di svolgimento dell'esame finale</p>	<p>La verifica dell'apprendimento avverrà attraverso il colloquio orale sui contenuti del corso e sull'eventuale relazione finale presentata. 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>