

CdL in SCIENZE MOTORIE
C.I. TEORIA E METODOLOGIA DELLE ATTIVITA' MOTORIE - 13 CFU

Insegnamento: Teoria del Movimento Umano (3 cfu)

DOCENTE : ANNINO GIUSEPPE, PhD

NUMERO CFU: 3

La formazione dello studente avverrà attraverso lezioni teoriche. L'obiettivo dell'insegnamento mira all'apprendimento dei principi fisiologici e biomeccanici di base che regolano il movimento umano e l'esercizio fisico.

Programma del Corso: Teoria del movimento umano

- Introduzione allo studio del movimento
- Funzione e struttura del movimento
- Apprendimento e controllo del movimento
- Caratteristiche biofisiche del movimento
- Unità motorie ed elementi di attivazione neuromuscolari
- Caratteristiche biofisiche della contrazione muscolare
- Tipi di contrazione muscolare: contrazione isometrica, contrazione concentrica, contrazione eccentrica, ciclo stiramento accorciamento
- Il principio di reclutamento delle fibre
- Effetto del prestiramento sul comportamento muscolare
- Efficienza meccanica in generale nella locomozione
- Il riflesso da stiramento
- Funzione dei propriocettori muscolo-tendinei ed articolari nella regolazione del movimento.
- Capacità cognitive, capacità motorie e abilità motorie
- Abilità motorie chiuse ed abilità aperte (Open e Closed Skill)
- Abilità tecniche e tattiche

Testi di riferimento: Slides e appunti forniti dal docente

Giorno di ricevimento: su appuntamento

E-mail del docente g_annino@hotmail.com

Teoria Tecnica e Didattica dell'attività motoria in Età Evolutiva – 5 cfu

Nome e Cognome	Laura Pantanella
Insegnamento	Teoria Tecnica e Didattica dell'attività motoria in Età Evolutiva CFU: 5
Telefono fisso	
Email	Laura.pantanella@gmail.com
Edificio/stanza	Edificio Fisica Medica Facoltà di Medicina

Orario ricevimento	Lunedì dalle 10 alle 12 (su appuntamento tramite Email)
Programma del Corso (max. 2000 caratteri spazi inclusi)	
<p>- <i>Acquisizione delle conoscenze e capacità di comprensione:</i></p> <p>Il corso ha lo scopo di condurre gli studenti a padroneggiare contenuti, metodi di studio, di ricerca e di applicazione inerenti l'attività motoria in età evolutiva intesa come quel periodo di crescita non solo motoria ma anche socio-affettiva ed intellettuale-cognitiva che coinvolge l'uomo dalla nascita fino al raggiungimento dell'età adulta. Particolare attenzione viene data a conoscenze relative agli aspetti psicopedagogici e alle potenzialità dell'attività motoria in età evolutiva.</p> <p>- <i>Capacità di applicazione delle conoscenze acquisite e della capacità di comprensione:</i></p> <p>In modo specifico il corso mira all'acquisizione da parte degli studenti di competenze relative alla progettazione, conduzione, gestione e valutazione dell'attività motoria nelle diverse fasce di età.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Le basi biologiche dell'allenamento dei bambini e degli adolescenti.</i> • <i>Le singole fasce d'età.</i> • <i>Aspetti pedagogici dell'attività motoria nell'età evolutiva.</i> • <i>Il concetto di fasi sensibili: L'allenamento e l'allenabilità.</i> • <i>Gli schemi motori di base.</i> • <i>Lo schema corporeo: la sua strutturazione nelle diverse tappe del periodo evolutivo.</i> • <i>La lateralità e la dominanza.</i> • <i>Il gioco come strumento pedagogico. I giochi tradizionali e da cortile.</i> • <i>Le capacità coordinative nell'età infantile e giovanile.</i> • <i>Le capacità organico-muscolari nell'età infantile e giovanile.</i> • <i>La mobilità articolare nell'età infantile e giovanile.</i> • <i>La progettazione e l'organizzazione di un'unità didattica: fase preparatoria, principale, conclusiva. La verifica del lavoro svolto.</i> • <i>L'organizzazione del lavoro: Il lavoro con il grande gruppo, con piccoli gruppi, a coppie, individualizzato, il circuito, le staffette. L'utilizzo di grandi attrezzi, piccoli attrezzi, attrezzi codificati e non codificati.</i> 	
Testi consigliati	<i>L'allenamento Ottimale J. Weineck Calzetti e Mariucci</i>
Modalità di esame (scritto e/o orale)	Orale
Modalità di valutazione	mediamente quattro domande sul programma più domande sul piano di lavoro presentato dall'alunno.
Disponibilità per tesi: numero	12
Disponibilità per tesi: argomenti	Argomenti inerenti l'età evolutiva

TEORIA. E MET. DELLE ATTIVITÀ MOTORIE (5 cfu)

INSEGNAMENTO: "Teoria e Metodologia dell'Attività Motoria"

SSD: M-EDF/01

DOCENTE: Prof.ssa Elvira Padua

CFU: 5

OBIETTIVI DELL'INSEGNAMENTO:

Fornire le conoscenze di base relative al movimento, alla terminologia descrittiva, agli attrezzi ed all'organizzazione nella somministrazione dell'esercizio fisico, considerando che i concetti di metodo e tecniche hanno subito negli ultimi anni profonde trasformazioni

PROGRAMMA

LA PERSONALITA' , LO SVILUPPO SOCIO AFFETTIVO

IL MOVIMENTO UMANO

Organizzazione della muscolatura

Tipi di movimento

Prerequisiti strutturali e funzionali del movimento

Visione globale del movimento

Cenni dell'allenamento funzionale

TERMINOLOGIA DELL'EDUCAZIONE FISICA

Assi e piani,

Atteggiamenti del corpo, del busto, degli arti, combinati

Attitudini di appoggio, di sospensione, di volo, neutra

Posizioni del corpo, del capo, del busto, delle spalle, delle braccia, delle avambraccia, delle mani, della dita, delle gambe, dei piedi

Principali movimenti

Prese

Impugnature

Passo

Gli attrezzi, codificati e non codificati, piccoli e grandi attrezzi

Esercizi codificati e di riporto

Descrivere un esercizio ginnico

Comportamento dell'istruttore/allenatore

L'IMPORTANZA DELLA VALUTAZIONE

scopi

classificazione

tipologie

LA METODOLOGIA DELL'INSEGAMENTO

I metodi

Metodi deduttivi

Metodi induttivi

Stili d'insegnamento

SVILUPPO MOTORIO

Capacità senso percettive

Schema corporeo, schema motorio, schema posturale

Capacità motorie: cap. condizionali, coordinative (generali e speciali) e mobilità articolare.

Abilità motorie (open-closedskill) e prestazioni motorie

PROPOSTA ESECUTIVA

Alcuni esercizi di rinforzo per il muscolo retto dell'addome

Alcuni esercizi di piegamenti sulle braccia

Esercizi propedeutici per l'utilizzo della funicella