

## Insegnamenti del C.I.: METODI E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE IV – 12 CFU

- SSD M-EDF/01 - Attività motoria e sportiva adattata – CFU: 2 - Docente: **Prof.ssa Annamaria Giuliani**
- SSD M-EDF/01 - Attività motoria preventiva e compensativa – CFU: 2- Docente: **Prof. Mario Esposito**
- SSD M-EDF/01 - Attività motoria e fitness per anziani – CFU: 2 - Docente: **Prof. Jacopo Legramante**
- SSD M-EDF/01 - Attività motoria e fitness II – CFU: 4 - Docente: **Prof.ssa Luisa Righetti**
- SSD M-EDF/02- Metodi e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive II – CFU: 2 –Docente: **Prof. Giuseppe Annino**

### **Insegnamento: Metodi e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive II – 2 cfu**

DOCENTE : **ANNINO GIUSEPPE, PhD**

La formazione dello studente avverrà attraverso lezioni teorico-pratiche. L'obiettivo dell'insegnamento mira all'apprendimento della valutazione funzionale nella programmazione e nel controllo dell'allenamento, ai criteri di impostazione di un protocollo di valutazione in funzione del modello di prestazione di alcune discipline sportive e l'applicazione pratica dei principali test di valutazione funzionale sportiva.

Didattica CFU: 2

Ore in aula: 4

Attività pratica: 8

#### **Programma del Corso:**

- Valutazione Isometrica della forza muscolare
- Valutazione Isocinetica della forza muscolare
- Dinamometria muscolare isoinerziale
- Determinazione della curva Forza-Velocità e della curva Potenza-Velocità
- Valutazione dei sistemi energetici
- Valutazione della soglia anaerobica
- Valutazione del Massimo consumo di ossigeno
- Test di valutazione funzionale da laboratorio e da campo

**Testi di riferimento:** La Forza Muscolare. Bosco C. Ed. SSS, Roma. Slides e appunti forniti dal docente

Giorno di ricevimento: su appuntamento

E-mail del docente [g\\_annino@hotmail.com](mailto:g_annino@hotmail.com)

## **ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA E COMPENSATIVA CFU: 5**

DOCENTE : Esposito Mario

- ☒ *Relazione tra sviluppo morfologico e postura;*
- ☒ *Terminologia specifica;*
- ☒ *Mobilizzazione Elasticizzante, Verticalizzante e Trofizzante;*
- ☒ *Mobilizzazione Respiratoria;*
- ☒ *Mobilizzazione Posturale;*
- ☒ *Il piede, il ginocchio, la colonna vertebrale, la scapola: nozioni di biomeccanica;*
- ☒ *Attività motoria preventiva e compensativa:*
  - *Piede piatto, valgo, piatto-valgo, cavo, varo;*
  - *Ginocchio valgo, varo, flessione, recurvato, lasso;*
  - *Cifosi, Lordosi, Scoliosi;*
  - *Riduzione ed inversione delle curve fisiologiche vertebrali;*
  - *Scapole alate ed altre alterazioni del cingolo scapolo omerale;*
  - *Deformazioni toraciche;*
  - *Soggetto ipototonotrofico (Habitus Astenicus Costituzionealis);*
  - *Soggetto con adiposità paramorfica.*
- ☒ *Valutazione posturale-funzionale, analisi baropodometrica;*
- ☒ *Compilazione di un protocollo di lavoro preventivo e compensativo.*

### **TESTI CONSIGLIATI:**

- Kapandji I.A. – Fisiologia articolare I,II,III. Schemi commentati di biomeccanica umana – Milano: Monduzzi Editore; 2009.
- Busquet L. – Le catene muscolari, Lordosi-Cifosi-Scoliosi e Deformazioni Toraciche – Roma: Marrapese Editore; 2001.
- Bricot B. La riprogrammazione posturale globale. Marseille: Statipro; 1998.
- Dispense relative alle lezioni del docente.

### **MODALITA' DI VALUTAZIONE:**

Prova orale e pratica.

## **OBBIETTIVI DEL CORSO:**

Al termine del corso lo studente deve aver acquisito le basi per la programmazione e la capacità nel controllo dell'attività motoria sia preventiva che compensativa nelle varie situazioni paramorfiche e dismorfiche dell'apparato locomotore.

Deve sapere progettare un protocollo di mobilizzazione specifica, analitica e soggettiva al fine del migliorare le condizioni specifiche.

### **Conoscenza e capacità di comprensione**

Le nozioni sviluppate nel corso forniranno allo studente una conoscenza approfondita delle attività tecniche e la capacità di valutare la necessità di intervento motorio a scopo preventivo-compensativo.

### **Capacità di applicare conoscenza e comprensione**

Lo studente dovrà saper applicare le conoscenze acquisite alle diverse situazioni di alterazione posturale nelle varie fasce di età con particolare riferimento a quella evolutiva. Inoltre, dovrà saper interagire con altri profili professionali della educazione e rieducazione motoria.

### **Autonomia di giudizio**

Lo studente sarà in grado di individuare degli obiettivi a breve, medio e lungo termine, di impostare autonomamente programmi di attività motoria e le modalità di rilevamento dei dati per la valutazione del raggiungimento degli obiettivi stessi

## ATTIVITA' MOTORIE E FITNESS PER ANZIANI

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Nome docente</b>        | <b>Jacopo Maria Legramante , Michele Panzarino, Vincenzo Panunzio</b>  |
| <b>Insegnamento</b>        | <b>ATTIVITA' MOTORIE E FITNESS PER ANZIANI</b>   |
|                            |  |
|                            |  |
| <b>Recapiti</b>            | legramante@med.uniroma2.it   |
|                            |  |
| <b>Programma didattico</b> | Il corso intende approfondire e chiarire i vari interventi cinesiologici, li dove è possibile, in tutte le problematiche metaboliche, osteoarticolari e muscolari nella terza e quarta età. Chiarire l'inserimento professionale del laureato in scienze motorie nel settore dell' insegnamento. |
| <b>Materiale didattico</b> | Video e iconografia dedicata .<br><b>Libro</b> di riferimento cinesiologico: Il manuale motorio nell' Anziano editore Calzetti Mariucci  |

## **Insegnamento ATTIVITA' MOTORIE E FITNESS II**

**Nome e Cognome** LUISA RIGHETTI

**Email** righetti.luisa@libero.it

**Orario ricevimento** Per appuntamento telefonico

**Programma del Corso** (max. 2000 caratteri spazi inclusi)

### **Teoria**

- Teoria dell'allenamento con specifici riferimenti agli obiettivi dell'efficienza fisica: allenamento-allenabilità-capacità di prestazione-caricoprincipi di allenamento.
- Fasce di età e motricità.
- Concetti di salute-fitness-wellness.
- Componenti del carico finalizzate al fitness.
- Metodi e mezzi di allenamento.
- Attività collettive cicliche ed acicliche a prevalente impegno metabolico.
- Cenni sulle attività a prevalente impegno neuro-muscolare
- Circuit Training.
- Aquafitness.

### **Pratica**

- Utilizzo della musica nei programmi di fitness.
- Tecnica e didattica della ginnastica coreografata a corpo libero e con lo step.

**Testi consigliati** Dispense Prof.ssa Righetti: "Attività motoria e fitness II Teoria"- "Manuale tecnico-didattico Attività motoria e fitness II"

Testo: C.Bazzano-M.Bellucci "Efficienza fisica e benessere" EMSI

### **Modalità di esame**

(scritto e/o orale)

SCRITTO e PRATICO

### **Modalità di**

### **valutazione**

30/30

### **Disponibilità per**

**tesi: numero**

2

### **Disponibilità per**

**tesi: argomenti**

Efficienza fisica in età adulta

### Obiettivi

Il corso si pone la finalità di fornire allo studente conoscenze sulle disabilità sia stabili che transitorie, relative problematiche e conoscenze degli aspetti teorici e metodologici delle attività motorie ad esse riferibili. Il corso si espletterà con lezioni teoriche e pratiche.

L'obiettivo fondamentale che il corso intende perseguire è lo studio e l'analisi di ogni forma di attività fisica da poter realizzare con persone diversamente abili. Questo è un tipo di attività che tocca vasti campi, dietro ogni "disabilità" esistono ambiti e contesti con cui bisogna interagire e perciò necessariamente conoscere. Le disabilità possono dipendere da cause puramente traumatiche o congenite, quindi si vanno a lambire aspetti medici, fisiopatologici, neurologici, endocrinologici, riabilitativi, fino alle disabilità sensoriali come la sordità e la cecità. Questo corso presenta come è necessario e doveroso intervenire attraverso un lavoro di equipe psico-medico-pedagogico. La collaborazione si esplica con gli specialisti che forniscono indicazioni medico-scientifiche sul tipo di invalidità e sul danno che ne consegue, con le famiglie, con gli operatori sul territorio (psicologi, assistenti sociali, terapisti della riabilitazione, logopedisti, assistenti alla comunicazione) e con gli insegnanti. Questi ultimi sono capaci di curare gli apprendimenti ed i problemi legati al cambiamento delle abitudini mentali e sociali nei riguardi delle persone diversamente abili. Il compito del laureato in Scienze Motorie è quello di attuare una tecnica di insegnamento adeguata alle caratteristiche bio-psicologiche di ciascuna persona disabile.

L'attività motoria deve essere guidata dal principio armonizzante per lo sviluppo di tutta la muscolatura, anche se ne va garantito uno maggiore ai muscoli più lungamente ed intensivamente attivati. Oltre al potenziamento strettamente muscolare, l'attività motoria sportiva agisce sulla sfera nervosa, tendendo a migliorare il sinergismo tra le diverse contrazioni muscolari e ad eliminare l'intervento di quei gruppi muscolari non utili all'esecuzione di un determinato movimento. Questo risultato si raggiunge con la ripetizione sistematica di esercizi tipici di potenziamento, di abilità e di destrezza che portano alla specializzazione dei settori muscolari, preposti ad un dato e specifico movimento, ma soprattutto se si riconosce al "movimento" la sua capacità polivalente ed il profondo significato educativo di una qualunque attività sportiva anche se praticata da persone con abilità diverse. Per quanto concerne lo sport agonistico per gli atleti disabili, l'attività sportiva è organizzata dal CIP (Comitato Italiano Paralimpico) e comprende l'avviamento allo sport, l'attività promozionale, l'attività agonistica e l'attività Paralimpica.

Sudette attività riguardano le diverse tipologie di handicap: fisici, intellettivi e sensoriali.

Sono inoltre presentate tutte le attività che il CIP ha promosso e promuove nelle scuole a seguito dell'accordo con il MIUR per l'integrazione degli alunni diversamente abili.

### Programma

Introduzione al corso di studi

Introduzione e cause della disabilità

La disabilità nella scuola

La scuola è.....un'agenzia educativa (valutazione e legge 104)

Regole per lo sport integrato

Normative sulla disabilità

Differenza tra il concetto di minorazione, disabilità ed handicap

Tipi di invalidità

Lessico differenziale

L'apprendimento motorio e la sua funzione educativa

Aspetti della didattica motoria

L'apprendimento e la tecnica sportiva  
Modello tassonomico di Bloom e crescita psico-motoria  
Coordinazione oculo-manuale, organizzazione spazio temporale  
Disabilità sensoriali: problematiche cognitive, relazionali e attività motoria relativa  
Disabilità cognitive: sindrome di Down. Cause ed interventi educativi precoci. Attività motoria relativa  
Valutazione delle capacità motorie di base nelle persone affette da sindrome di Down  
Sindrome Autistica: cause ed interventi educativi precoci e attività motoria relativa  
Attività fisica e sport adattati per le persone amputate  
Cenni storici ed organizzazione del CIP  
CIP scuola  
Sport Paralimpici: Atletica Leggera  
Sport Paralimpici: basket in carrozzina, nuoto, boccia

Prova d'esame

Gli allievi dovranno dimostrare con la prova d'esame orale o scritta di conoscere l'attività motoria sportiva adattata e verranno valutati in base a tutti i contenuti trattati nell'ambito della disciplina stessa che è oggetto della valutazione. Gli allievi dovranno dimostrare di aver acquisito un linguaggio specifico e consono alla disciplina e competenze specifiche sui contenuti della stessa anche con esercizi pratici.

Testi consigliati

Picq- P.Vayer "Educazione psicomotoria e ritardo mentale", Armando ed.  
Piget, "Lo sviluppo mentale del bambino", Einaudi  
E. A. Kirby e L. K.Grimley, "disturbi dell'attenzione iperattività", Erickson  
E. G. Cohen, "Organizzare i gruppi cooperativi" Erickson  
M. Pavone "Valutare gli alunni in situazione di handicap" Erickson  
D. James e M. Tortello, "Handicap risorse per l'integrazione" Erickson  
J. J Chade e A. Temperini, "110 giochi per ridurre l'handicap" Erickson  
J. J Chade "Attività di gruppo per l'integrazione" Ericksonean Le  
Jean Le Boulch "Educare con il movimento. Esercizi di psico-cinetica per ragazzi da 5 a 12 anni"  
Armando Editore  
Pierre Vayer "Educazione psicomotoria nell'età prescolastica" Armando Ed.  
Candido Cannavò "E li chiamano disabili" Rizzoli Editore  
Claudio Arrigoni "Paralimpici. Lo sport per disabili: storie, discipline, personaggi." Hoepli Editore  
Marco Trabeni e Luca Aid "L'attività fisica per i disabili" Libreria dello Sport Editore  
Dispense fornite dalla sottoscritta.

Professoressa Anna Maria Giuliani