

TEORIA E METODOLOGIA DELLE ATTIVITA' MOTORIE - 10 CFU

DOCENTE : **ANNINO GIUSEPPE, PhD**

Insegnamento: Teoria del Movimento Umano

NUMERO CFU: 5

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.

Didattica CFU: 5

Ore in aula: 24

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

COLLABORATORI: Francesco Palazzo, Dott.ssa Liso Miriana

***Teoria Tecnica e Didattica dell'attività motoria
in Età Evolutiva***

Nome docente

Laura Pantanella

Insegnamento

**Teoria Tecnica e Didattica dell'attività
motoria in Età Evolutiva**

CFU: 5

Email: laura.pantanella@gmail.com

Recapiti

Giorno e luogo di ricevimento

Lunedì dalle 10 alle 12 (su appuntamento tramite
Email)

Obiettivi del corso

*- Acquisizione delle conoscenze e capacità di
comprensione:*

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.

*- Capacità di applicazione delle conoscenze
acquisite e della capacità di comprensione:*

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.

Programma didattico

•Le basi biologiche dell'allenamento dei bambini e degli adolescenti.

•Le singole fasce d'età.

•Aspetti pedagogici dell'attività motoria nell'età evolutiva.

•Il concetto di fasi sensibili: L'allenamento e l'allenabilità.

•Gli schemi motori di base.

•Lo schema corporeo: la sua strutturazione nelle diverse tappe del periodo evolutivo.

•La lateralità e la dominanza.

•Il gioco come strumento pedagogico. I giochi tradizionali e da cortile.

•Le capacità coordinative nell'età infantile e giovanile.

•Le capacità organico-muscolari nell'età infantile e giovanile.

•La mobilità articolare nell'età infantile e giovanile.

•La progettazione e l'organizzazione di un'unità didattica: fase preparatoria, principale, conclusiva. La verifica del lavoro svolto.

Materiale didattico

*Testo: titolo e autore
L'allenamento Ottimale J. Weineck Calzetti e
Mariucci*

Modalità di Valutazione

*Esame orale sui contenuti del corso e discussione
di un lavoro di gruppo
Oral exam about course content and discussion of
a teamwork*

Nominativi dei cultori della materia

*Dott.ssa Sara Borelli
Dott. Girolamo Proietti
Dott.ssa Valeria Pinori
Dott.ssa Tonelli Cristina*