

**Scheda insegnamento**
**TEORIA E METODOLOGIA DELLE ATTIVITA' MOTORIE**

Corso di Laurea in Scienze Motorie (L22)

<b>Insegnamento</b>	<b>TEORIA E METODOLOGIA DELLE ATTIVITA' MOTORIE</b> <b>THEORY AND METHODOLOGY OF MOTOR ACTIVITIES</b>
<b>Anno di corso</b>	I
<b>Semestre</b>	II
<b>Numero di crediti</b>	10 CFU
<b>Obbligo di frequenza</b>	SI
<b>Lingua di erogazione</b>	Italiano
<b>Luogo di svolgimento delle lezioni</b>	Aule universitarie, palestra, laboratorio
<b>Moduli didattici:</b> TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ETA' EVOLUTIVA	Settore scientifico disciplinare: M-EDF/01 Numero crediti formativi (CFU): 5 <i>Docenti: Laura Pantanella, Iaria Francella</i>
TEORIA E METODOLOGIA DEL MOVIMENTO UMANO	Settore scientifico disciplinare: M-EDF/01 Numero crediti formativi (CFU): 5 <i>Docenti: Giuseppe Annino, Elvira Padua</i>
<b>Prerequisiti</b> Nessuno	
<b>Obiettivi Formativi</b> Il corso è finalizzato al conseguimento da parte degli studenti:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• della conoscenza dei principi teorici e metodologici della motricità umana;</li> <li>• della padronanza degli strumenti metodologici, didattici, terminologici per progettare, condurre, verificare le attività motorie di base in vari contesti educativi;</li> <li>• di conoscenze relative alla progettazione e all'organizzazione di un'unità didattica allenante nelle diverse fasce di età.</li> </ul>	

## Risultati di apprendimento attesi

Lo studente sarà in grado di trasformare le conoscenze acquisite in competenze pratico-applicative e razionali attraverso l'uso di una adeguata e pertinente terminologia in relazione ai diversi contesti lavorative e alle diverse fasce di età.

### *Conoscenze e capacità di comprensione (Knowledge and understanding)*

Lo studente dovrà dimostrare di avere acquisito solide conoscenze e capacità di comprensione in riferimento ai principi della teoria e della metodologia dell'attività motoria anche grazie all'approfondimento autonomo (con il supporto di materiale divulgativo e scientifico) legato alle conoscenze fondamentali delle scienze delle attività motorie.

### *Capacità di applicare conoscenza e comprensione (applying knowledge and understanding)*

Lo studente dovrà essere in grado di applicare conoscenze e capacità di comprensione legate ai concetti delle attività motorie nei diversi contesti in maniera da dimostrare un approccio professionale al lavoro attraverso l'uso della corretta terminologia e delle metodologie necessarie per la programmazione, la conduzione e la gestione di attività motorie a carattere didattico- educativo-formativo.

### *Autonomia di giudizio (Making judgements)*

Facendo leva sui saperi acquisiti lo studente dovrà essere in grado, raccogliendo ed interpretando i dati utili, di determinare giudizi autonomi sugli aspetti: teorici, metodologici e didattici del movimento.

- Lo studente svilupperà capacità orientate a:
- valutare i comportamenti e gli stili di vita legati all'attività motoria e sportiva,
- verificare la coerenza e l'adeguatezza degli obiettivi didattici e le strategie per l'apprendimento e l'allenamento, in relazione ai programmi svolti ed alla loro riuscita.
- Inoltre, dovrà essere in grado di esercitare la capacità di analisi critica nei diversi contesti e nelle diverse situazioni, garantendo un'adeguata valutazione di obiettivi, tecniche e di metodologie delle attività motorie.

### *Abilità comunicative (Communication skills)*

Lo studente dovrà mostrare padronanza della terminologia tecnica inerente al campo delle attività motorie manifestando competenze comunicative adattate a differenti situazioni e contesti lavorativi e saper interagire, per comunicare conoscenze e conclusioni (e la ratio ad esse sottese), con interlocutori specialisti e non del settore

## SYLLABUS

### TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ETA' EVOLUTIVA

•Le basi biologiche dell'allenamento dei bambini e degli adolescenti.  
•Le singole fasce d'età e relativo sviluppo motorio  
•Aspetti pedagogici dell'attività motoria nell'età evolutiva; personalità e corporeità.  
•Il concetto di fasi sensibili: L'allenamento e l'allenabilità.  
**TERIA E PRATICA:**  
•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

### TEORIA E METODOLOGIA DEL MOVIMENTO UMANO

#### I Parte

- 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  
Atitudini di appoggio, di sospensione, di volo, neutra

<p>da cortile.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•La psicomotricità.</li> <li>•Le capacità coordinative nell'età infantile e giovanile.</li> <li>•Le capacità organico-muscolari nell'età infantile e giovanile.</li> <li>•La mobilità articolare nell'età infantile e giovanile.</li> <li>•La progettazione e l'organizzazione di un'unità didattica: fase preparatoria, principale, conclusiva. La verifica del lavoro svolto.</li> <li>•La valutazione dell'efficienza fisica in età evolutiva: Test di valutazione</li> <li>•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.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Biological basis of children's and teenagers' training</i></li> <li>• <i>The age groups</i></li> <li>• <i>Pedagogical aspects of motor activity in childhood</i></li> <li>• <i>The concept of sensitive phases: training and trainability</i></li> <li>• <i>Basic motor schemes</i></li> <li>• <i>The body image structuring in different evolutionary steps</i></li> <li>• <i>Body laterality and dominance</i></li> <li>• <i>The game as pedagogical tool. Traditional and courtyard games</i></li> <li>• <i>Coordination skills in childhood and youth</i></li> <li>• <i>Muscular capacity in childhood and youth</i></li> <li>• <i>Body flexibility in childhood and youth</i></li> <li>• <i>Design and organisation of educational unit's: preparation, main phase, conclusion. How to check of the work done</i></li> <li>• <i>Work organisation: work with large groups, small groups, couples, individuals, circuits, relay races. The use of gymnastics large equipment, small equipment, usual and unusual tools.</i></li> </ul>	<p>Posizioni del corpo, del capo, del busto, delle spalle, delle braccia, degli avambracci, delle mani, della dita, delle gambe, dei piedi</p> <p>Principali movimenti</p> <p>Prese e Impugnature</p> <p>Passo</p> <p>Gli attrezzi, codificati e non codificati, piccoli e grandi attrezzi</p> <p>Esercizi codificati e di riporto</p> <p>Descrivere un esercizio ginnico</p> <p>Comportamento dell'istruttore/allenatore</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SVILUPPO MOTORIO</b></li> <li>• Capacità senso percettive</li> <li>• Schema corporeo, schema motorio, schema posturale</li> <li>• Capacità motorie: cap. condizionali e coordinative (generali e speciali)</li> <li>• Capacità motorie: mobilità articolare, classificazione, valutazione, allenamento, stretching.</li> <li>• Abilità motorie (open-closed skills) e prestazioni motorie</li> <li>• <b>LA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO</b></li> <li>• I metodi: deduttivi, induttivi</li> <li>• Stili d'insegnamento</li> <li>• <b>L'IMPORTANZA DELLA VALUTAZIONE</b></li> <li>• Scopi; classificazione; tipologie</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>II parte</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caratteristiche biofisiche del movimento</li> <li>• Unità motorie ed elementi di attivazione neuromuscolari</li> <li>• Caratteristiche biofisiche della contrazione muscolare</li> <li>• Tipi di contrazione muscolare: contrazione isometrica, contrazione concentrica, contrazione eccentrica, ciclo stiramento accorciamento</li> <li>• Il principio di reclutamento delle fibre</li> <li>• Effetto del prestiramento sul comportamento muscolare</li> <li>• Efficienza meccanica in generale nella locomozione</li> <li>• Il riflesso da stiramento</li> <li>• Funzione dei propriocettori muscolo-tendinei ed articolari nella regolazione del movimento.</li> <li>• Il ciclo stiramento-accorciamento</li> <li>• La stiffness muscolare</li> <li>• Il movimento in regime isocinetico</li> <li>• Le leve del corpo umano</li> <li>• Caratteristiche funzionali delle macchine isotoniche</li> <li>• La contrazione auxotonica</li> </ul>
<p><b>Testi consigliati</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weineck J., "L'allenamento ottimale", Calzetti Mariucci, Perugia, 2001.</li> <li>• De Pascalis P.; "Il giovane campione", Ed. Aracne Editrice; 2010</li> <li>• Dispensa fornita dal docente.</li> </ul>
<p><b>Modalità di insegnamento</b></p> <p>L'Insegnamento è strutturato in 80 ore di didattica frontale, suddivise in lezioni da 4 ore in base al calendario accademico. La didattica frontale prevede lezioni teoriche e didattica integrativa sugli argomenti trattati. Le lezioni sono obbligatorie come da regolamento del Corso di Laurea.</p> <p>Saranno proposti momenti di riflessione personali e di gruppo affinché le conoscenze apprese possano trasformarsi in momenti applicativi-operativi.</p>	

Oltre alle lezioni frontali (quando sarà possibile saranno) saranno usati i seguenti metodi di insegnamento: self-directed learning; peer learning; flipped classroom

### **Modalità di verifica dell'apprendimento**

La verifica della preparazione degli studenti potrà avvenire con modalità scritta e /o orale. La modalità è comunicata di volta in volta dal docente allo studente sull'apposita piattaforma per la registrazione degli studenti all'esame.

**Prove scritte** possono essere strutturate, non strutturate o miste.

La prova riporterà nel dettaglio il punteggio di ogni domanda ed il tempo complessivo a disposizione per la verifica.

*Prova scritta strutturata:*

domande (scelta multipla, vero o falso) per un massimo di 30

ad ogni domanda viene specificato il punteggio

ad ogni risposta non data o errata viene assegnato ad un valore di 0

*Prova scritta non strutturata*

domande aperte per un massimo di 6 domande

ad ogni domanda viene specificato il punteggio

ad ogni risposta non data o errata viene assegnato ad un valore di 0

*Prova scritta strutturata/ non strutturata:*

- domande (scelta multipla, vero o falso) per un massimo di 15

- domande aperte per un massimo di 3

ad ogni domanda viene specificato il punteggio

ad ogni risposta non data o errata viene assegnato ad un valore di 0

La valutazione dello studente con prova scritta composta da domande a risposta aperta terrà conto:

Dell'utilizzo di un adeguato linguaggio

Dell'adeguatezza della risposta in relazione alle conoscenze e alle competenze che lo studente si ipotizzi abbia acquisito alla fine del corso.

La logica che lo studente ha seguito nella risoluzione del quesito.

Potrà essere richiesta, dal docente allo studente, un'integrazione orale al compito scritto nei casi in cui il docente ne manifesti la necessità.

**Prova orale** caratterizzata da un minimo di due domande di cui la prima a carattere generale per valutare le conoscenze apprese, le successive più specifiche mireranno a valutare le connessioni tra le conoscenze e l'applicare delle conoscenze procedurali. Durata massima del colloquio è di 20 minuti per studente.

Il punteggio della prova d'esame è espresso in trentesimi. Per superare l'esame quindi si deve raggiungere un voto non inferiore a 18/30. Lo studente deve dimostrare di aver acquisito una conoscenza sufficiente degli argomenti del programma, di essere in grado di utilizzare un linguaggio specifico della materia e di saper argomentare il proprio punto di vista.

Per conseguire un punteggio pari a 30/30 e lode, lo studente deve dimostrare di aver acquisito una conoscenza eccellente di tutti gli argomenti trattati durante il corso; di risolvere problemi in ambiti nuovi o non familiari inseriti in contesti più ampi (o interdisciplinari) connessi al loro settore di studio.

Per sostenere la prova d'esame è necessaria l'iscrizione tramite Delphy nel rispetto inderogabile delle scadenze previste.

**Attività di supporto**

Oltre all'attività didattica, allo studente verrà data l'opportunità di partecipare a: Seminari, Internati di ricerca, frequenza in laboratorio.

**Ricevimento studenti**

I docenti del corso sono raggiungibili tramite appuntamento via mail

*[laura.pantanella@gmail.com](mailto:laura.pantanella@gmail.com)*

*[elvira.padua@uniroma2.it](mailto:elvira.padua@uniroma2.it)*

*[g\\_annino@hotmail.com](mailto:g_annino@hotmail.com)*

