

# SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)

(Lecce - Università degli Studi)

## Insegnamento **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE PER L'ETA' ADULTA ED**

GenCod A005190

**Docente titolare** FRANCESCA LATINO

**Docenti responsabili dell'erogazione**  
MARCELLO GRIMALDI, FRANCESCA LATINO

**Insegnamento** TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE

**Insegnamento in inglese** THEORY, TECHNIQUE AND DIDACTICS OF MOTOR ACTIVITIES FOR ADULTS AND THE

**Settore disciplinare** M-EDF/01

**Corso di studi di riferimento** SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT

**Tipo corso di studi** Laurea

**Crediti** 6.0

**Ripartizione oraria** Ore Attività frontale: 56.0

**Per immatricolati nel** 2018/2019

**Erogato nel** 2020/2021

**Anno di corso** 3

**Lingua** ITALIANO

**Percorso** PERCORSO COMUNE

**Sede** Lecce

**Periodo** Secondo Semestre

**Tipo esame**

**Valutazione**

**Orario dell'insegnamento**

<https://easyroom.unisalento.it/Orario>

### BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso si propone di studiare lo sviluppo, la pratica e l'efficacia dell'attività motoria nelle diverse epoche della vita dell'uomo. L'importanza che questa riveste rispetto la crescita, la maturità e l'invecchiamento dell'essere umano. Inoltre la teoria e la didattiche da utilizzare per insegnare. Al termine del corso, lo studente possiede le conoscenze di base riferibili agli aspetti metodologici, didattico-organizzativi e relazionali che caratterizzano gli ambiti dell'attività motoria nelle diverse fasi dell'età evolutiva, adulta ed anziana.

### PREREQUISITI

Elementi di anatomia, fisiologia e auxologia.

---

## OBIETTIVI FORMATIVI

### **Conoscenza e capacità di comprensione** (*knowledge and understanding*).

- Conoscenza della teoria, tecnica e didattica disciplinare;
- conoscenza dei principali problematiche psico-motorie legate alla senescenza
- **Conoscenza e capacità di comprensione applicate** (*applying knowledge and understanding*).
- Conoscenza e comprensione delle teorie e dei concetti previsti dal corso;
- capacità di proporre e valutare soluzioni organizzative e didattiche tramite piani di lavoro, Unità Didattiche.
- capacità di riconoscere le fasi fondamentali della progettazione.
- capacità di analizzare aspetti i bisogni delle persone anziane nei diversi contesti sociali (ambiente domestico, casa albergo, lungo degenza)

### **Autonomia di giudizio** (*making judgements*).

- Capacità di individuare metodologie adeguate ai diversi contesti;
- capacità di ipotizzare progettazioni, unità di apprendimento e piani di lezione per i diversi target d'utenza;
- capacità di saper prospettare ipotesi di intervento motorio e didattico per affrontare problematiche anche in presenza di diverse abilità motorie, cognitive e sociali.
- capacità di selezionare strategie didattiche più appropriate, valutare eventi e individuare le questioni chiave rilevanti per il successo formativo.

### **Abilità comunicative** (*communication skills*).

- Conoscere le tecniche che possono potenziare le capacità comunicative, intellettive e di apprendimento;
- capacità di leggere e interpretare la comunicazione non verbale;
- capacità di sviluppare l'espressività corporea.

### **Capacità di apprendere** (*learning skills*).

- Capacità di analizzare e valutare criticamente - nei loro aspetti metodologici fondamentali - ricerche, progetti motori condotti in diversi ambiti
- capacità di indagare autonomamente le problematiche relative ai diversi contesti.
- capacità di reperire le fonti bibliografiche, sperimentali finalizzate anche a tesi di laurea;
- capacità di costruire strumenti di indagine, rilevare e analizzare dati.
- capacità di ricercare nuove risorse educative-motorie, collaborare nella progettazione e gestione di eventi formativi.

Conoscenza delle problematiche dell'attività motoria, fisica e sportiva per la terza età. Abilità progettuali nella realizzazioni di piani di lavoro.

Competenza nell'attuazione operativa di protocolli di attività motoria in diversi contesti sociali ed ambienti( palestra, piscina, ambiente naturale)..

---

## METODI DIDATTICI

Lezioni frontali, seminari di approfondimento, laboratori didattici.  
Lezioni tecnico-pratiche in palestra.

---

## MODALITA' D'ESAME

### ESAME ORALE

Per il colloquio orale i criteri di valutazione sono i seguenti:

- pertinenza ed efficacia delle risposte in rapporto ai contenuti del programma; livello di padronanza delle conoscenze; - utilizzo del lessico specifico disciplinare, precisione terminologica; capacità di sintesi - pertinenza nell'applicazione di metodologie, tecniche, strumenti; - grado di articolazione della risposta, capacità di collegamenti interdisciplinari. Ciascuno dei criteri è valutato sulla base di una scala di valori/giudizi a quattro livelli con uguale peso assegnato a ciascun criterio. La valutazione finale è espressa in trentesimi.

---

## PROGRAMMA ESTESO

Efficienza fisica, salute e qualità della vita.  
I processi fisiologici di invecchiamento  
L'invecchiamento sano ed attivo  
Le principali modificazioni funzionali nell'età adulta e nell'anziano  
Identità e immagine corporea nell'età adulta e nell'anziano  
Influenze dell'invecchiamento sulle capacità di prestazione motoria  
Attività motoria come mezzo di promozione della salute.  
Effetti dell'esercizio fisico nell'età adulta e nell'anziano  
La prevenzione antisenile attraverso l'esercizio fisico e l'attività motoria  
Prevenzione delle cadute nell'anziano fattori intrinseci ed estrinseci.  
Equilibrio, schemi motori e posturali.  
La prevenzione delle malattie cronico degenerative attraverso protocolli di attività motoria.  
Barriere e fattori promuoventi l'attività fisica  
Preservare e sviluppare l'efficienza fisica nell'invecchiamento fisiologico  
La valutazione del livello funzionale, IADL, BADL, AADL  
Test di valutazione delle capacità motorie e di attività fisica negli adulti.  
Attività motorie per l'anziano  
La programmazione dell'attività motorie nell'età adulta e nell'anziano  
Didattica e tecnica delle esercitazioni: a corpo libero, con l'uso di grandi e piccoli, in palestra e in ambiente naturale.  
Forme ottimizzate di esercizi fisici, quale prevenzione delle limitazioni funzionali e miglioramento della qualità della vita.  
PARTE PRATICA: Proposte di attività fisica ed esercizi per l'età adulta e anziana

---

## TESTI DI RIFERIMENTO

F. Casolo - Didattica delle Attività motorie per l'età evolutiva  
K. Meinel - Teoria del Movimento - SSS Roma