

# SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E

(Lecce - Università degli Studi)

## Insegnamento SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

GenCod A006342

Docente titolare Antonella MUSCELLA

**Insegnamento** SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E

**Insegnamento in inglese**

**Settore disciplinare** M-EDF/01

**Corso di studi di riferimento** SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE

**Tipo corso di studi** Laurea Magistrale

**Crediti** 8.0

**Ripartizione oraria** Ore Attività frontale: 64.0

**Per immatricolati nel** 2021/2022

**Erogato nel** 2021/2022

**Anno di corso** 1

**Lingua** ITALIANO

**Percorso** PERCORSI COMUNE/GENERICO

**Sede** Lecce

**Periodo** Primo Semestre

**Tipo esame** Orale

**Valutazione** Voto Finale

**Orario dell'insegnamento**

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

### BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

La finalità di questo corso è quella di fornire agli studenti le conoscenze, le competenze, gli strumenti e le tecniche atte a prevenire ed a migliorare le alterazioni morfologiche posturali, paramorfiche e dismorfiche dell'apparato locomotore nelle varie fasi dell'età e dare le indicazioni e i limiti delle attività motorie a scopo preventivo. Agli esami, gli studenti dovranno dimostrare di essere in possesso di una corretta terminologia specifica e generale, un uso corretto delle varie tecniche, ed essere in grado di approntare con le competenze acquisite un piano di lavoro finalizzato. Al termine del corso lo studente dovrebbe avere acquisito le basi per la programmazione ed il controllo delle attività motorie preventive e compensative nelle varie componenti, posizioni e dinamiche esecutive, dimostrando di avere acquisito altresì la capacità di progettare un percorso pratico e tecnico per l'organizzazione di singole unità didattiche o più unità strutturate e connesse tra di loro per programmazione a breve, medio e lungo termine.

### PREREQUISITI

Analizzare le finalità del movimento e delle attività motorie dell'uomo  
Classificare il movimento umano  
Conoscere ed utilizzare la terminologia

---

## OBIETTIVI FORMATIVI

Al termine del corso lo studente dovrà dimostrare di aver acquisito:

Conoscenza e capacità di comprensione (knowledge and understanding): Lo studente dovrà dimostrare di avere acquisito solide conoscenze in riferimento alle conoscenze fondamentali per sviluppare adeguate abilità e competenze, nei settori delle scienze delle attività motorie (l'importanza del movimento, la conoscenza degli stadi di elaborazione delle informazioni, l'analisi del processo dell'attenzione, i sistemi di controllo del movimento, la conoscenza del feedback e del biofeedback). Conoscenza del quadro normativo del sistema educativo italiano, anche in chiave interculturale.

Conoscenza e capacità di comprensione applicate: Lo studente dovrà essere in grado di applicare nella pratica il sapere acquisito circa gli specifici dispositivi formativi per il conseguimento degli obiettivi, afferenti alle diverse persone e diversi handicap, i principali approcci teorici della teoria del movimento, le diverse modalità di trasmissione delle informazioni per la presentazione del compito. Autonomia di giudizio (making judgements): Sulla base dei saperi acquisiti, lo studente dovrà essere in grado di approfondire in maniera autonoma gli aspetti teorici, metodologici e didattici del movimento e di

allargare le proprie conoscenze, esercitando la capacità di rielaborazione critica, attraverso percorsi riflessione personale, al fine di padroneggiare, nelle diverse situazioni dinamiche, le capacità di scelta e di applicazione di tecniche e di metodologie delle attività motorie.

Abilità comunicative (communication skills): Lo studente dovrà essere in grado di esprimere in modo pertinente, chiaro e compiuto le conoscenze acquisite, mostrando padronanza della terminologia tecnica inerente al campo delle attività motorie, facente parte del personale bagaglio professionale del laureato in scienze delle attività motorie e sportive. Capacità di apprendere (learning skills): Lo studente sarà in grado di affinare la propria metodologia di studio attraverso la rielaborazione dei contenuti presentati in aula (acquisizione dei fondamenti di teoria, metodologia e didattica del movimento umano, in una prospettiva prevalentemente cognitivo-comportamentale fondata su processi neurologici e biomeccanici sottostanti alla produzione del movimento, al controllo e all'apprendimento motorio) e l'approfondimento attraverso lo studio autonomo.

---

## METODI DIDATTICI

lezioni frontali

---

## MODALITA' D'ESAME

orale

---

## PROGRAMMA ESTESO

- Terminologia, definizione e classificazione delle diverse alterazioni morfo-strutturali;  
Classificazione morfologica del soggetto;  
Plicometria, Densitometria, Bioimpedenziometria  
Valutazioni e misurazioni delle disarmonie vertebrali, delle rigidità e dei difetti posturali;  
Le curve del rachide sui vari piani;  
Cifosi;  
Lordosi;  
Scoliosi;  
Ginocchio valgo e varo;  
Piede piatto e varo  
Acquisizione di una corretta postura seduta ed eretta;  
Terminologia specifica dell'attività motoria;  
Esercizi di mobilizzazione;  
Esercizi di allungamento;  
Esercizi di potenziamento a carattere specifico;  
Esercizi di potenziamento a carattere generale;  
Esercizi posturali statici e dinamici;  
Esercizi propriocettivi;  
Esercizi isometrici ed isotonici;  
Valutazione del Movimento e dell'Esercizio  
Il corretto uso pratico degli strumenti di casa, di studio, di lavoro, di locomozione che quotidianamente impieghiamo in modo preventivo globale e settorializzato;  
Attività fisica adattata nelle patologie croniche non trasmissibili.  
Obesità  
Diabete  
Attività fisica adattata e terza età  
Attività motoria per l'educazione respiratoria  
Rieducazione motoria nelle patologie croniche  
Le attività fisiche adattate (APA):  
Classificazioni delle disabilità fisiche, sensoriali (vista e udito), intellettive e relazionali  
Obiettivi dell'attività motoria e sportiva adattata.  
La pallacanestro in carrozzina e il sitting volley  
Obiettivi dell'attività motoria e sportiva adattata. L'attività motoria adattata nella scuola.  
Attività fisica adattata per soggetti con disabilità sensoriali. Esercitazioni  
Attività fisica per soggetti con disabilità intellettive. Esercitazioni  
Attività motoria adattata per soggetti con disabilità fisica. Esercitazioni  
Impostazione di un piano di lavoro personalizzato;  
Attività fisica e sedentarietà  
Linee guida FMSI per il ritorno all'attività fisica dopo il lockdown per la pandemia

---

## TESTI DI RIFERIMENTO

- La valutazione posturale. Guida illustrata in 79 step  
Podoposturale di Fabio Marino. Casa Editrice Non solo Fitness  
Materiale fornito dalla docente  
Appunti di lezione