

SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)

(Lecce - Università degli Studi)

Insegnamento **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL' ATTIVITA' MOTORIA II**

GenCod A005649

Docente titolare Antonella MUSCELLA

Insegnamento TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL' ATTIVITA' MOTORIA II

Insegnamento in inglese THEORY, TECHNIQUE AND DIDACTICS OF MOTOR

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: 52.0

Per immatricolati nel 2021/2022

Erogato nel 2023/2024

Anno di corso 3

Lingua ITALIANO

Percorso PERCORSO COMUNE

Sede Lecce

Periodo Secondo Semestre

Tipo esame Orale

Valutazione Voto Finale

Orario dell'insegnamento

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

BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

Il programma è articolato in due parti:

Teoria, Tecnica e Didattica dell'attività motoria preventiva e adattata

Teoria, Tecnica e Didattica delle attività motorie per l'età adulta e anziana

L'obiettivo principale del I modulo è quello di illustrare i principali adattamenti dell'organismo indotti dall'esercizio fisico, sia in soggetti sani che in soggetti con differenti patologie. Al termine del corso lo studente sarà in grado di definire un programma di attività fisica mirato e personalizzato.

Nel II modulo si approfondiranno le conoscenze relative ai processi fisiologici dell'invecchiamento, momento propedeutico all'analisi dei problemi correlati alla senescenza; in particolare vengono acquisite conoscenze in tema di metabolismo muscolare, endocrino, di omeostasi, con particolare riferimento agli aspetti adattativi

PREREQUISITI

Conoscenze di anatomia, fisiologia e di teoria del movimento umano.

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, 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 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.

-Il corso si propone di fornire conoscenze e competenze avanzate per la progettazione, la conduzione e la valutazione di programmi di attività motorie adattate, con specifici riferimenti alla terza età e alle diverse disabilità.

-L'acquisizione di una autonomia di giudizio sarà frutto dell'impostazione didattica dell'insegnamento, nel quale la formazione teorica e accompagnata da quella pratica.

METODI DIDATTICI

Sono previsti 4 CFU (32 ore) di lezioni frontali e 2 CFU (20 ore) di lezioni pratiche. Le lezioni frontali vedranno l'utilizzo di slides animate e preparate con PowerPoint disponibili sul sito web del docente, e illustrazione di risultati sperimentali pubblicati inerenti agli argomenti trattati. Le lezioni pratiche sono suddivise in due unità didattiche: una per dell'attività motoria preventiva e adattata e l'altra per l'età adulta ed anziana. Si prevedono lezioni svolte in palestra in cui lo studente, dopo una fase di ascolto, diventa sperimentatore. Ogni lezione prevede una parte dedicata alla tecnica delle attività motoria e una parte per la didattica delle stesse. Gli studenti vengono suddivisi in gruppi in modo da ottimizzare il rapporto docente-discente.

MODALITA' D'ESAME

Il conseguimento dei crediti attribuiti all'insegnamento è ottenuto mediante esame orale.

PROGRAMMA ESTESO

- L'importanza dell'attività fisica adattata sulle malattie cronico non trasmissibili
- I benefici dell'attività fisica
- Linea guida della WHO sulla somministrazione di Attività Fisica in tutte le fasce di età
- Attività Fisica ed obesità
- Attività fisica e diabete
- Attività fisica e difesa immunitaria
- Attività fisica e tumori
- Classificazione morfologica del soggetto
- Scala RPE, Scala di Borg
- FCmax nelle varie fasce di età e soglie cardiache di allenamento
- VO2 max e valori di riferimento per fasce di età e genere
- Metabolic Equivalent of Task (METS)
- Cardiorespiratory Fitness (CRF)
- Indice di massa corporea (BMI), WHR e Plicometria
- Range of Motion (ROM articolare, attivo e passivo)
- Test di Allungamento Muscolare (sit and reach test)
- 30 second sit to stand test (STS)
- Single Leg Balance Test
- Rieducazione funzionale
- Attività di Cardio-Fitness
- Fitness metabolico
- Esercizi a catena cinetica chiusa ed aperta
- Allenamento pliometrico
- Allenamento propriocettivo
- Applicazione Taping Neuromuscolare

TESTI DI RIFERIMENTO

Attività motoria adattata: dalla teoria alla pratica Luca Marin - Calzetti-Mariucci
Appunti di lezione