

# SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E

(Lecce - Università degli Studi)

## Insegnamento **TEORIA E METODOLOGIA DELLE ATTIVITA' MOTORIE PER LA PROMOZIONE**

GenCod A006968

**Docente titolare** DARIO COLELLA

**Insegnamento** TEORIA E METODOLOGIA **Anno di corso** 1  
DELLE ATTIVITA' MOTORIE PER LA

**Insegnamento in inglese**

**Lingua** ITALIANO

**Settore disciplinare** M-EDF/01

**Percorso** PERCORSI  
COMUNE/GENERICO

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

**Sede** Lecce

**Tipo corso di studi** Laurea Magistrale

**Periodo** Secondo Semestre

**Crediti** 10.0

**Tipo esame** Orale

**Ripartizione oraria** Ore Attività frontale:  
86.0

**Valutazione** Voto Finale

**Per immatricolati nel** 2022/2023

**Erogato nel** 2022/2023

**Orario dell'insegnamento**

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

---

## BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

Le tematiche essenziali ed il filo conduttore dell'insegnamento riguardano due macro indirizzi: la didattica delle attività motorie *evidence-based* e la didattica basata sui *modelli* d'intervento nei diversi contesti per la promozione della salute.

Temi essenziali: le linee guida per la promozione delle attività fisiche e la prevenzione delle abitudini sedentarie (Who, 2020; 2022); l'insegnamento-apprendimento di competenze motorie, i modelli dell'apprendimento motorio, l'analisi del compito motorio e la didattica lineare e non-lineare, la didattica delle attività motorie e sportive adattate, la valutazione motoria normativa e criteriale. I contenuti essenziali ed irrinunciabili dell'insegnamento si svolgeranno secondo il seguente percorso: presentazione dei modelli per la promozione della salute nelle popolazioni; il processo di alfabetizzazione motoria e l'analisi delle finalità dell'educazione fisica e dello sport per la crescita della persona; i modelli dell'apprendimento motorio; il modello dell'insegnamento per competenze motorie, la personalizzazione e l'adattamento del compito motorio ed i relativi parametri.

In particolare, i contenuti dell'insegnamento comprendono i seguenti temi: linee guida internazionali per la promozione della salute attraverso l'attività fisica, i metodi per la valutazione dei livelli di attività fisica; la prescrizione della salute ed i rapporti dose-riposta; la metodologia dell'apprendimento motorio; l'analisi strutturale e funzionale della competenza motoria, gli stili e le strategie d'insegnamento; il modello TARGET; il modello della Didattica non-lineare ed i modelli organizzativi di scuola attiva (estensione, espansione, sviluppo dell'educazione fisica e delle attività motorie curricolari); le pause attive per aumentare i livelli di attività fisica e promuovere l'apprendimento motorio; l'analisi dei modelli e dei metodi di valutazione motoria (modello parametrico e non-parametrico); la valutazione posturale in relazione alla prevenzione, la cura e l'apprendimento motorio; lo studio del contributo delle tecnologie per la didattica delle attività motorie nei diversi contesti. L'insegnamento prevede lo svolgimento di attività teorico-pratiche modulari in cui saranno presentate ed analizzate le discipline sportive adattate.

### **Contenuti:**

- La promozione dell'attività fisica health orienteed e la prevenzione delle abitudini sedentarie; le linee guida (WHO 2020; 2022; CDC,2019; Min salute, 2019);
- I metodi e gli strumenti per valutare i livelli di attività fisica in età evolutiva;
- Gli obiettivi del processo formativo per le diverse età e bisogni: prestazione, salute e benessere, apprendimento motorio.
- Metodologie dell'apprendimento motorio; Il processo di apprendimento-insegnamento delle competenze motorie
- L'adattamento e l'analisi del compito motorio e le relazioni tra compiti motori ed obiettivi differenti:
- Multilateralità, apprendimento motorio e competenze motorie;
- Stili e strategie d'insegnamento;
- Metodi di valutazione motoria
- Tecnologie nella didattica delle attività motorie

---

## PREREQUISITI

Le conoscenze e le abilità previste per tale insegnamento riguardano: il processo di alfabetizzazione motoria; le finalità dell'educazione fisica e dello sport per la crescita della persona; l'attività fisica e sportiva adattata; l'ICF (struttura e finalità); l'adattamento motorio ed i relativi parametri; le tappe dell'apprendimento e dello sviluppo motorio; il valore preventivo delle attività motorie e sportive nelle diverse età; gli stili e le strategie d'insegnamento.

---

## OBIETTIVI FORMATIVI

### **Gli obiettivi dell'insegnamento sono i seguenti:**

1. Presentare il modello ecologico di Brofenbrenner per la pratica di attività fisiche health-oriented;
2. Analizzare le Linee guida per la promozione dell'attività fisica in età infantile e giovanile, adulta ed anziana; popolazioni speciali (WHO,2020);
3. Individuare ed analizzare le strategie per la promozione degli stili di vita fisicamente attivi finalizzati al processo educativo ed alla prevenzione delle patologie nelle comunità; con particolare riferimento a contesti diversi: famiglia, scuola, sport, distretto-quartiere (rete HEPA - EU);
4. Analizzare le metodologie per la valutazione dei livelli di attività fisica (self-report, oggettivi);
5. Riconoscere e distinguere, ai fini della progettazione, i parametri del carico motorio;
6. Individuare gli obiettivi del processo formativo per le diverse età e bisogni: prestazione, salute e benessere, apprendimento motorio;
7. *Definire, progettare, condurre e valutare* la Physical Literacy: come progettare, condurre e valutare percorsi didattici per l'apprendimento di abilità motorie e lo sviluppo delle capacità motorie
8. Distinguere le Metodologie dell'apprendimento motorio;
9. Analizzare il processo di apprendimento-insegnamento delle competenze motorie (alfabetizzazione motoria attraverso il gioco, l'espressività corporea e drammatizzazione; l'avviamento allo sport);
10. Riconoscere e distinguere gli stili e le strategie d'insegnamento
11. Redigere un piano didattico di attività motorie preventive e adattate e presentarlo praticamente
12. Individuare e distinguere i contributi delle tecnologie per il processo didattico e di inclusione attraverso l'attività fisica e lo sport

---

## METODI DIDATTICI

Lezioni teoriche in aula; lezioni ed esercitazioni pratiche in palestra o altro ambiente attrezzato; laboratorio per l'apprendimento e la stesura di percorsi didattici; Flipped classroom  
Modalità di esame:

---

## MODALITA' D'ESAME

Esame orale sui contenuti teorici e pratici svolti; Presentazione di un piano didattico relativo alle attività motorie e sportive adattate

**Prerequisiti**

Le conoscenze e le abilità previste per tale insegnamento riguardano: il processo di alfabetizzazione motoria; le finalità dell'educazione fisica e dello sport per la crescita della persona; l'attività fisica e sportiva adattata; l'ICF (struttura e finalità); l'adattamento motorio ed i relativi parametri; le tappe dell'apprendimento e dello sviluppo motorio; il valore preventivo delle attività motorie e sportive nelle diverse età; gli stili e le strategie d'insegnamento.

**Breve descrizione del corso**

Le tematiche essenziali ed il filo conduttore dell'insegnamento riguardano due macro indirizzi: la didattica delle attività motorie *evidence-based* e la didattica basata sui *modelli* d'intervento nei diversi contesti per la promozione della salute.

Temi essenziali: le linee guida per la promozione delle attività fisiche e la prevenzione delle abitudini sedentarie (Who, 2020; 2022); l'insegnamento-apprendimento di competenze motorie, i modelli dell'apprendimento motorio, l'analisi del compito motorio e la didattica lineare e non-lineare, la didattica delle attività motorie e sportive adattate, la valutazione motoria normativa e criteriale. I contenuti essenziali ed irrinunciabili dell'insegnamento si svolgeranno secondo il seguente percorso: presentazione dei modelli per la promozione della salute nelle popolazioni; il processo di alfabetizzazione motoria e l'analisi delle finalità dell'educazione fisica e dello sport per la crescita della persona; i modelli dell'apprendimento motorio; il modello dell'insegnamento per competenze motorie, la personalizzazione e l'adattamento del compito motorio ed i relativi parametri.

In particolare, i contenuti dell'insegnamento comprendono i seguenti temi: linee guida internazionali per la promozione della salute attraverso l'attività fisica, i metodi per la valutazione dei livelli di attività fisica; la prescrizione della salute ed i rapporti dose-riposta; la metodologia dell'apprendimento motorio; l'analisi strutturale e funzionale della competenza motoria, gli stili e le strategie d'insegnamento; il modello TARGET; il modello della Didattica non-lineare ed i modelli organizzativi di scuola attiva (estensione, espansione, sviluppo dell'educazione fisica e delle attività motorie curricolari); le pause attive per aumentare i livelli di attività fisica e promuovere l'apprendimento motorio; l'analisi dei modelli e dei metodi di valutazione motoria (modello parametrico e non-parametrico); la valutazione posturale in relazione alla prevenzione, la cura e l'apprendimento motorio; lo studio del contributo delle tecnologie per la didattica delle attività motorie nei diversi contesti. L'insegnamento prevede lo svolgimento di attività teorico-pratiche modulari in cui saranno presentate ed analizzate le discipline sportive adattate.

**Contenuti:**

- La promozione dell'attività fisica health orienteed e la prevenzione delle abitudini sedentarie; le linee guida (WHO 2020; 2022; CDC,2019; Min salute, 2019);
- I metodi e gli strumenti per valutare i livelli di attività fisica in età evolutiva;
- Gli obiettivi del processo formativo per le diverse età e bisogni: prestazione, salute e benessere, apprendimento motorio.
- Metodologie dell'apprendimento motorio; Il processo di apprendimento-insegnamento delle competenze motorie
- L'adattamento e l'analisi del compito motorio e le relazioni tra compiti motori ed obiettivi differenti:
- Multilateralità, apprendimento motorio e competenze motorie;
- Stili e strategie d'insegnamento;
- Metodi di valutazione motoria
- Tecnologie nella didattica delle attività motorie

**Gli obiettivi dell'insegnamento sono i seguenti:**

1. Presentare il modello ecologico di Brofenbrenner per la pratica di attività fisiche health-oriented;

2. Analizzare le Linee guida per la promozione dell'attività fisica in età infantile e giovanile, adulta ed anziana; popolazioni speciali (WHO,2020);
3. Individuare ed analizzare le strategie per la promozione degli stili di vita fisicamente attivi finalizzati al processo educativo ed alla prevenzione delle patologie nelle comunità; con particolare riferimento a contesti diversi: famiglia, scuola, sport, distretto-quartiere (rete HEPA - EU);
4. Analizzare le metodologie per la valutazione dei livelli di attività fisica (self-report, oggettivi);
5. Riconoscere e distinguere, ai fini della progettazione, i parametri del carico motorio;
6. Individuare gli obiettivi del processo formativo per le diverse età e bisogni: prestazione, salute e benessere, apprendimento motorio;
7. *Definire, progettare, condurre e valutare* la Physical Literacy: come progettare, condurre e valutare percorsi didattici per l'apprendimento di abilità motorie e lo sviluppo delle capacità motorie
8. Distinguere le Metodologie dell'apprendimento motorio;
9. Analizzare il processo di apprendimento-insegnamento delle competenze motorie (alfabetizzazione motoria attraverso il gioco, l'espressività corporea e drammatizzazione; l'avviamento allo sport);
10. Riconoscere e distinguere gli stili e le strategie d'insegnamento
11. Redigere un piano didattico di attività motorie preventive e adattate e presentarlo praticamente
12. Individuare e distinguere i contributi delle tecnologie per il processo didattico e di inclusione attraverso l'attività fisica e lo sport

#### **Metodi**

Lezioni teoriche in aula; lezioni ed esercitazioni pratiche in palestra o altro ambiente attrezzato; laboratorio per l'apprendimento e la stesura di percorsi didattici; flipped classroom

Modalità di esame

Esame orale sui contenuti teorici e pratici svolti; Presentazione di un piano didattico relativo alle attività motorie e sportive adattate

#### **Testi e articoli di riferimento**

Schmidt R., Lee, T.D. (2011). Controllo motorio e apprendimento. Calzetti Mariucci, tr.it; con particolare riferimento ai capitoli: 2; 3; 8; 9, 10; 11.

Bortoli L., Robazza C., (2016). L'apprendimento delle abilità motorie. Due approcci tra confronto ed integrazione. SDS – Rivista di cultura sportiva, 109,24-34 (articolo)

Colella, D. Morano, L., Bortoli, L. (2007). Metodi di valutazione dei livelli di attività fisica, SdS, 73. [https://www.academia.edu/29327339/Metodi\\_di\\_valutazione\\_dei\\_livelli\\_di\\_attivit%C3%A0\\_fisica](https://www.academia.edu/29327339/Metodi_di_valutazione_dei_livelli_di_attivit%C3%A0_fisica)

Casolo, G. & Frattini G. (2021) Educazione motoria Percorsi ludici di apprendimento. Brescia: Scholè.

Colella, D. (2019). Insegnamento e apprendimento delle competenze motorie. Processi e Relazioni. *Formazione & Insegnamento*, XVII,3,73-88. doi: 10.7346/feis-XVII-03-19\_07.

Norton K. et al. (2010) Position statement on physical activity and exercise intensity terminology, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13, 496-502.

Colella, D. & Lanza, M. (2020). Modelli e metodi della valutazione. In A. Cecilian (a cura di), *Educazione motoria nella scuola primaria*, Roma: Carocci; pp. 141-161.

**Colella, D., Bellantonio, S., D'Arando, C., & Monacis, D. (2020).** Interventions for the promotion of motor activities in primary school. Assessment of motor performance in relation to perceived self-efficacy and enjoyment. *Italian Journal of Educational Research*, 25, 49-62. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/sird/article/view/4363>

---

## TESTI DI RIFERIMENTO

- Schmidt R., Lee, T.D. (2011). Controllo motorio e apprendimento. Calzetti Mariucci, tr.it; con particolare riferimento ai capitoli: 2; 3; 8; 9, 10; 11.
- Bortoli L., Robazza C., (2016). L'apprendimento delle abilità motorie. Due approcci tra confronto ed integrazione. *SDS – Rivista di cultura sportiva*, 109,24-34 (articolo)
- Colella, D. Morano, L., Bortoli, L. (2007). Metodi di valutazione dei livelli di attività fisica, *SdS*, 73. [https://www.academia.edu/29327339/Metodi\\_di\\_valutazione\\_deilivelli\\_di\\_attivit%C3%A0\\_fisica](https://www.academia.edu/29327339/Metodi_di_valutazione_deilivelli_di_attivit%C3%A0_fisica)
- Casolo, G. & Frattini G. (2021) *Educazione motoria Percorsi ludici di apprendimento*. Brescia: Scholè.
- Colella, D. (2019). Insegnamento e apprendimento delle competenze motorie. *Processi e Relazioni. Formazione & Insegnamento*, XVII,3,73-88. doi: 10.7346/feis-XVII-03-19\_07.
- Norton K. et al. (2010) Position statement on physical activity and exercise intensity terminology, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13, 496-502.
- Colella, D. & Lanza, M. (2020). Modelli e metodi della valutazione. In A. Ceciliani (a cura di), *Educazione motoria nella scuola primaria*, Roma: Carocci; pp. 141-161.
- Colella, D.**, Bellantonio, S., D'Arando, C., & Monacis, D. (2020). Interventions for the promotion of motor activities in primary school. Assessment of motor performance in relation to perceived self-efficacy and enjoyment. *Italian Journal of Educational Research*, 25, 49-62. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/sird/article/view/4363>
- Lettura consigliata: Bellucci, M. et al. (2022). *La terminologia tecnica del movimento umano*. Torgiano (Pg): Calzetti Mariucci.