



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

Anno Accademico 2022/2023

Corso di studi in **SCIENZE E TECNICHE DELLE ATT. PREVENTIVE E ADATTATE**, classe di laurea LM-67

Insegnamento	<b>ATTIVITÀ MOTORIE PER IL BENESSERE PSICO-FISICO</b>
CFU	9
Settore Scientifico Disciplinare	M-EDF/01 - Metodi e didattiche delle attività motorie
Nr. ore di aula	36
Nr. ore di studio autonomo	165
Nr. ore di laboratorio	24
Mutuazione	No
Annualità	II anno
Periodo di svolgimento	II semestre

Docente	E-mail	Ruolo <sup>i</sup>	SSD docente
Donatella Di Corrado	donatella.dicorrado@unikore.it	PA	M-EDF/01

Propedeuticità	Si – vedi tabelle
Prerequisiti	Non sono richieste conoscenze preliminari
Sede delle lezioni	Facoltà Scienze dell'Uomo e della Società

#### Moduli

N.	Nome del modulo	Docente	Durata in ore
1	Attività motorie per il benessere psico-fisico	Donatella Di Corrado	36
2	Didattica Esercitativa Laboratori Esterni 3 CFU di 8h ciascuno (uno a scelta dello studente) - Attività motoria nella prevenzione dei vizi posturali - Attività motoria e terza età - Educazione fisica nella scuola primaria	Esperti esterni	24

#### Orario delle lezioni

L'orario delle lezioni sarà pubblicato sulla pagina web del corso di laurea

#### Obiettivi formativi

Scopo dell'insegnamento è che i partecipanti acquisiscano gli aspetti teorici (conoscenze) e metodologici (competenze) in relazione ai seguenti obiettivi specifici:

- lo sviluppo motorio che si verifica in età evolutiva;
- i tipi di movimento, l'organizzazione didattica ed i metodi di programmazione delle attività motorie in età evolutiva;
- le modifiche della funzione dei diversi organi ed apparati durante l'età adulta ed anziana e del ruolo dell'esercizio fisico nel rallentare queste modifiche e nel prevenire le principali affezioni legate all'età.

In particolare, vengono fornite le informazioni necessarie per comprendere come svolgere l'attività

sportiva o motoria nel soggetto adulto ed anziano, sia sano che affetto da malattie tipiche di queste età, sia nella disabilità.

### Contenuti del Programma

Il programma dell'insegnamento prevede la presentazione e trattazione dei seguenti argomenti:

- Il Movimento e la crescita; Evoluzione degli schemi posturali e motori
- Attività fisica durante l'infanzia e l'adolescenza
- Nozioni generali sulle modifiche dei vari apparati con l'età adulta e anziana, e nella disabilità
- Esercizio fisico ed evoluzioni ormonali con l'età adulta ed anziana
- Esercizio fisico ed evoluzioni muscolo-scheletrici con l'età
- Esercizio fisico ed evoluzioni cardiovascolari con l'età
- Esercizi per sviluppare le capacità senso-percettive nella disabilità
- Esercizi per gli schemi posturali
- Stile di vita attivo e qualità della vita
- Attività ludica per le persone anziane
- Organizzazione di un programma di modifica dello stile di vita
- La ginnastica in acqua nei soggetti anziani; Attività in musica
- Promozione dell'attività fisica

### Risultati di apprendimento (descrittori di Dublino)

I risultati di apprendimento attesi sono definiti secondo i parametri europei descritti dai cinque descrittori di Dublino.

1. **Conoscenza e capacità di comprensione:** Lo studente dovrà dimostrare di avere acquisito solide conoscenze in riferimento alle conoscenze degli adattamenti funzionali e strutturali dei diversi organi ed apparati all'esercizio fisico e delle modalità di esecuzione ed insegnamento dei gesti motori nelle diverse età.
2. **Conoscenza e capacità di comprensione applicate:** Lo studente dovrà essere in grado di applicare nella pratica il sapere acquisito circa gli specifici effetti dell'esercizio fisico e delle attività motorie sui diversi organi ed apparati nelle diverse età, nei diversi settori d'intervento (scolastico, adattato alle condizioni di disabilità, sportivo, igienico - salutistico, ecc.).
3. **Autonomia di giudizio:** Sulla base dei saperi acquisiti, lo studente dovrà essere in grado di approfondire in maniera autonoma le indicazioni e le controindicazioni all'esercizio fisico ed alle attività motorie nelle diverse età dimostrando capacità critico-scientifiche, 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.
4. **Abilità comunicative:** 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 nelle diverse età.
5. **Capacità di apprendere:** Lo studente sarà in grado di affinare la propria metodologia di studio attraverso la rielaborazione dei contenuti presentati in aula (fondamenti di teoria, metodologia e didattica del movimento umano, analisi delle indicazioni e delle controindicazioni all'esercizio fisico ed alle attività motorie nelle diverse età) e l'approfondimento attraverso lo studio autonomo.

### Testi per lo studio della disciplina

Testi principali: Macchi Claudio (2012). Teoria tecnica e didattica dell'attività motoria adulto-anziano. Editore Masterbooks (esclusi i capitoli 3 e 4).

Materiale didattico a disposizione degli studenti: Dispense ed articoli che troverete nel sito Unimore all'interno del corso Scienze e tecniche dell'attività motorie preventive e adattate cliccando sulla voce "Persone/Docenti del corso" → Prof. Donatella Di Corrado; cliccando su Documenti apparirà la sezione con tutti i file che il docente mette a disposizione per gli studenti.

### Metodi e strumenti per la didattica

Il docente utilizzerà lezioni frontali.

### Modalità di accertamento delle competenze

L'accertamento delle competenze avverrà attraverso prova orale e sarà finalizzata a valutare conoscenze, competenze, capacità di riflessione autonoma, di esposizione e di rielaborazione critica dello studente. Il colloquio avrà come oggetto l'intero programma del corso (è da intendersi intero programma: il contenuto dei testi principali e del materiale a cura del docente come specificato alla voce TESTI ADOTTATI). Altresì, la valutazione riguarderà anche i contenuti del programma relativo al laboratorio scelto dagli studenti tra quelli opzionali. Tale scelta, opportunamente formalizzata presso la segreteria studenti, è indispensabile per l'ammissione all'esame.

La valutazione della prova sarà espressa in trentesimi e si riterrà superata solo al raggiungimento della soglia di diciotto/trentesimi (18/30). Nel dettaglio, la prova sarà superata, quando lo studente dimostrerà una sufficiente acquisizione dei fondamenti di teoria, metodologia e didattica del movimento umano e una sufficiente capacità di comunicazione dei modelli cognitivo-comportamentali fondati sui processi neurologici e biomeccanici sottostanti alla produzione del movimento, al controllo e all'apprendimento motorio.

### Date di esame

Le date di esame saranno pubblicate sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio della sessione d'esami:

[https://gestioneaule.unikore.it/agendaweb\\_unikore/index.php?view=easytest&lang=it](https://gestioneaule.unikore.it/agendaweb_unikore/index.php?view=easytest&lang=it)

### Modalità e orario di ricevimento

Gli orari di ricevimento saranno pubblicati sulla pagina personale del docente:

<http://www.unikore.it/index.php>

È necessario, ad ogni modo, chiedere prima un appuntamento inviando una e-mail direttamente alla prof.ssa Di Corrado.

---

<sup>i</sup> PO (professore ordinario), PA (professore associato), RTD (ricercatore a tempo determinato), RU (Ricercatore a tempo indeterminato), DC (Docente a contratto).