



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società  
Anno Accademico 2021/2022

**CdL in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, Classe LM-67**

<b>Insegnamento</b>	<b>ATTIVITÀ MOTORIE PER IL BENESSERE PSICO-FISICO</b>
<b>CFU</b>	9
<b>Settore Scientifico Disciplinare</b>	M-EDF/01 - Metodi e didattiche delle attività motorie
<b>Metodologia didattica</b>	Lezioni frontali
<b>Nr. ore di aula</b>	36
<b>Nr. ore di studio autonomo</b>	165
<b>Nr. ore di laboratorio</b>	24
<b>Mutuazione</b>	No
<b>Annualità</b>	Il Anno
<b>Periodo di svolgimento</b>	Secondo Semestre

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

<b>Propedeuticità</b>	Si – vedi tabelle
<b>Sede delle lezioni</b>	Plesso B - UNIKORE

<b>Moduli</b>			
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 e terza età -Attività motoria ed età infantile -Attività motoria ed età adulta	Esperti esterni	24

<b>Orario delle lezioni</b>
Gli orari di lezione saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea: <a href="https://www.unikore.it/index.php/it/sc-tecniche-prev-adattate-attivita-didattiche/calendario-lezioni">https://www.unikore.it/index.php/it/sc-tecniche-prev-adattate-attivita-didattiche/calendario-lezioni</a>

## **Obiettivi formativi**

Alla fine del corso, lo studente dovrà dimostrare di avere acquisito conoscenze e 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**

---

Presentazione del corso, contenuti del programma e modalità d'esame.

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)**

---

Alla fine del corso, gli studenti dovranno aver conseguito le seguenti abilità, conoscenze e competenze:

**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.

**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.).

**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.

**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.

**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 unikore 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.

---

## **Modalità di accertamento delle competenze**

---

L'accertamento delle conoscenze e delle competenze apprese dagli allievi, così come declinate nei

descrittori di Dublino precedentemente indicati, avverrà attraverso una 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 esami saranno pubblicati 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? lang=it#](https://gestioneaule.unikore.it/agendaweb_unikore//index.php? lang=it#)

---

### **Modalità e orario di ricevimento**

---

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

<https://unikore.it/index.php/it>

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).