



Università degli Studi di Enna "Kore"
Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società
Anno Accademico 2017 - 2018

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula		Mutuazione	
2017/18	M-EDF/01 - Metodi e didattiche delle attività motorie			Attività Motorie per il benessere psico-fisico	24		No	
Classe	Corso di studi			Tipologia di insegnamento	Anno di corso e Periodo		Sede delle lezioni	
LM67	Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate			Caratterizzante	II Anno Secondo Semestre		PLESSO B- UNIKORE	
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
1	Laboratorio di Attività motoria e terza età	Lezioni frontali ed esercitazioni.	24	Leonardo Camillo leonardocamillo@tiscali.it		DC	No	Contratto

Prerequisiti

Nessuno

Propedeuticità

Nessuna

Obiettivi formativi

L'obiettivo del laboratorio è l'acquisizione di conoscenze e competenze necessarie alla progettazione, conduzione e gestione di interventi motori adattati alla terza età.



Università degli Studi di Enna "Kore"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

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: gli studenti dovranno acquisire conoscenze sui metodi didattici e sui principi fondamentali dell'allenamento per la programmazione di attività motoria adattate alla terza età.

Conoscenza e capacità di comprensione applicate: comprensione dei principali effetti e adattamenti funzionali e strutturali derivanti dall'esercizio fisico a carico di organi e apparati; programmazione, gestione e conduzione di interventi motori adeguati e adattati alle esigenze degli utenti, in seguito ad un'accurata valutazione.

Autonomia di giudizio: gli studenti dovranno essere in grado di valutare le indicazioni e le controindicazioni dell'esercizio fisico nella terza età.

Abilità comunicative: capacità di relazionarsi con gli interlocutori, attraverso comportamenti ed un linguaggio tecnico adeguato.

Capacità di apprendere: Acquisire padronanza nella programmazione e conduzione di interventi di attività motoria per la terza età valutando con cura le indicazioni e le controindicazioni derivanti dagli esercizi proposti e gli effetti che essi sortiscono.

Contenuti e struttura del corso

Lezioni frontali:

N.	ARGOMENTO	TIPOLOGIA	DURATA
1	<i>Invecchiamento: principali modificazioni strutturali e funzionali.</i>	Frontale	3h
2	<i>Benefici dell'attività fisica in relazione alle malattie tipiche dell'età. Evidenze scientifiche.</i>	Frontale/Lab.	4h
3	<i>Programmare un intervento motorio adattato: obiettivi generali, specifici e metodi didattici. Esercitazione pratica.</i>	Frontale/Lab.	3h
4	<i>Esercitazione pratica in palestra con l'utilizzo di piccoli attrezzi.</i>	Laboratorio	3h
5	<i>Esercitazione Pratica in palestra con l'utilizzo di piccoli attrezzi.</i>	Frontale/Lab.	4h
6	<i>Esercitazione Pratica in palestra con l'utilizzo di piccoli attrezzi.</i>	Laboratorio	3h
7	<i>Esercitazione Pratica in palestra con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Questionario di valutazione finale.</i>	Frontale/Lab.	4h



Università degli Studi di Enna "Kore"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

Attività esercitative / Lavoro di gruppo:

Testi adottati

Testi principali: Macchi C., Benvenuti F. (2012). *Metodologia e didattica delle attività fisiche adattate*.

Materiale didattico a disposizione degli studenti:

Testi di riferimento:

Testi di approfondimento:

Modalità di accertamento delle competenze

L'accertamento delle competenze avverrà attraverso una prova scritta.

Orari di lezione e date di esame

Gli orari di lezione saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio delle lezioni:

<https://www.unikore.it/index.php/sc-tecniche-prev-adattate-attivita-didattiche/calendario-lezioni>

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

<https://www.unikore.it/index.php/scienze-motorie-magistrale-esami-2/calendario-esami>