



Università degli Studi Guglielmo Marconi

L-22 SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

SCHEDA DELL'INSEGNAMENTO DEL III ANNO

ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

CON ATTIVITÀ TECNICO PRATICHE 3

(M-EDF/02)

INSEGNAMENTO

Attività motorie preventive e adattate con attività tecnico-pratiche 3

DOCENTE

In via di definizione.

Settore Scientifico Disciplinare

M-EDF/02

CFU

6 (Modulo 1: Attività motorie preventive e adattate) + 4 (Modulo 2: Attività tecnico-pratiche)

DESCRIZIONE DELL'INSEGNAMENTO

L'insegnamento ha lo scopo di fornire allo studente le conoscenze teoriche e pratiche dei principi dell'attività motoria preventiva e adattata, con particolare riferimento ai fondamenti teorici e alle tecniche per la prevenzione e il trattamento delle alterazioni posturali. Inoltre, si propone di sviluppare le competenze per strutturare programmi di esercizio per la prevenzione e il trattamento di diversi stati patologici. Relativamente al benessere e all'efficienza fisica, sarà identificato il concetto di fitness e wellness e, sulla base di tali conoscenze, lo studente sarà in grado di strutturare programmi e condurre lezioni utilizzando le diverse metodologie in base al grado di efficienza fisica degli utenti.

OBIETTIVI FORMATIVI (ESPRESSI COME RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI)

Al termine dell'insegnamento, anche attraverso le attività tecnico-pratiche, lo studente:

- conosce il concetto di fitness e wellness nelle sue varie componenti e la loro relazione con l'esercizio e l'attività fisica;
- conosce i fondamenti teorici e le tecniche per la prevenzione e il trattamento delle alterazioni posturali;
- sa identificare idonei programmi di esercizio per la prevenzione e il trattamento di diversi stati patologici.

Le attività tecnico-pratiche permettono l'applicazione delle conoscenze e competenze acquisite, esemplificando in casi concreti quanto acquisito nel primo modulo.

PREREQUISITI

Al fine di comprendere e saper applicare la maggior parte delle tecniche descritte nell'insegnamento è necessario aver sostenuto con successo gli esami previsti al primo e secondo anno del piano degli studi.

CONTENUTI DELL'INSEGNAMENTO

In via di definizione.

ATTIVITÀ DIDATTICHE

Didattica erogativa

L'insegnamento prevede, per ciascun CFU, 5 ore di Didattica Erogativa, costituite da 2,5 videolezioni (tenendo conto delle necessità di riascolto da parte dello studente). Ciascuna videolezione esplicita i propri obiettivi e argomenti, ed è corredata da materiale testuale in pdf.

Didattica interattiva

L'insegnamento segue quanto previsto dalle Linee Guida di Ateneo sulla Didattica Interattiva e l'interazione didattica, e propone, per ciascun CFU, 1 ora di Didattica Interattiva dedicata alle seguenti attività: lettura area FAQ, partecipazione ad e-tivity strutturata costituita da attività finalizzate alla restituzione di un feedback formativo e interazioni sincrone dedicate a tale restituzione.

Attività tecnico-pratica

Le attività tecnico-pratiche si svolgono in piccoli gruppi presso organizzazioni sportive del territorio in strutture adeguate per dimensioni e caratteristiche tecniche all'attività prevista e prevedono 15 ore di attività in presenza per ciascun CFU.

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

L'esame si compone di una prova scritta relativa al primo modulo e di una prova tecnico-pratica relativa al secondo modulo.

La prova scritta, di una durata massima di 90 minuti, consiste in 3 domande aperte che verteranno su argomenti specifici del corso. Allo studente è richiesto di motivare in modo adeguato e circostanziato le risposte, esponendo in dettaglio e con senso critico gli argomenti richiesti. La valutazione terrà conto dei seguenti criteri:

- correttezza e completezza delle risposte;
- padronanza del linguaggio disciplinare;
- capacità di argomentazione.

La prova tecnico-pratica consiste in attività esercitative volte alla progettazione e alla somministrazione di singole lezioni e programmi di attività preventiva e adattata per sovrappeso e obesità, postura, deviazioni e paramorfismi e algie della colonna vertebrale, sarcopenia e osteoporosi. Le prove attitudinali saranno valutate in base alla padronanza degli studenti nell'organizzare una seduta di allenamento tipo per una delle patologie individuate o problematiche di ipocinesi. La valutazione terrà conto dei seguenti criteri:

- corretto orientamento agli obiettivi;
- corretta scelta delle esercitazioni in termini di tipologia, carico e recupero e scelta dei mezzi per garantire l'aderenza e la regolarità nell'effettuazione dei protocolli da parte degli utenti.

Le prove si svolgono in presenza dello studente secondo la normativa vigente in materia.

Non sono previste prove in itinere che contribuiscano alla formulazione del giudizio finale.

Il voto finale consiste nella media aritmetica fra la valutazione ottenuta nella prova scritta e la valutazione ottenuta nella prova tecnico-pratica (entrambe espresse in trentesimi).

LIBRI DI TESTO

In via di definizione.

RICEVIMENTO STUDENTI

Previo appuntamento.