

PROGRAMMA DEL CORSO DI ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA E COMPENSATIVA 2

SETTORE SCIENTIFICO

M-EDF/01 (MEDF-01/A)

CFU

8

VERIFICA

/**/

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

L'esame può essere sostenuto sia in forma scritta che in forma orale. L'esame orale consiste in un colloquio con la Commissione sui contenuti dell'insegnamento. L'esame in forma scritta consiste nello svolgimento di un test composto da 31 domande. Per ogni domanda lo studente deve scegliere una delle 4 possibili risposte. Solo una risposta è corretta e, in caso di risposte errate o mancanti, non sarà attribuita alcuna penalità. Rispondendo correttamente a tutte le 31 domande, si consegnerà la lode.

Oltre alla prova d'esame finale, il percorso prevede attività di didattica interattiva sincrona e prove intermedie che consentono alle studentesse e agli studenti di monitorare il proprio apprendimento, attraverso momenti di verifica progressiva e consolidamento delle conoscenze.

La partecipazione alle attività di didattica interattiva sincrona consente di maturare una premialità fino a 2 punti sul voto finale, attribuiti in funzione della qualità della partecipazione alle attività e dell'esito delle prove.

Per accedere alle prove intermedie è necessario aver seguito almeno il 50% di ogni ora di didattica interattiva. Le prove intermedie possono consistere in un test di fine lezione o nella predisposizione di un elaborato. Le prove intermedie si considerano superate avendo risposto correttamente ad almeno l'80% delle domande di fine lezione.

In caso di prove intermedie che prevedano la redazione di un elaborato, il superamento delle stesse ai fini della premialità sarà giudicata dal docente titolare dell'insegnamento. I punti di premialità, previsti per le prove intermedie, sono sommati al voto finale d'esame solo se la prova d'esame è superata con un punteggio pari ad almeno 18/30 e possono contribuire al conseguimento della lode.

Le modalità d'esame descritte sono progettate per valutare il grado di comprensione delle nozioni teoriche e la capacità di applicazione delle stesse e consentiranno di valutare il livello di competenza e l'autonomia di giudizio maturati dalla studentessa e dallo studente. Le abilità di comunicazione e la capacità di apprendimento saranno valutate anche attraverso le interazioni dirette che avranno luogo durante la fruizione dell'insegnamento.

OBIETTIVI

OBIETTIVI FORMATIVI PER IL RAGGIUNGIMENTO DEI RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI NELLA SCHEDA SUA

Il corso intende fornire a tutti gli/le studenti/esse una conoscenza approfondita dei principali paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale e delle strategie di intervento per favorire l'invecchiamento attivo e ridurre la sedentarietà in età adulta e anziana, attraverso l'analisi e lo studio delle seguenti aree di interesse:

- effetti delle abitudini sedentarie sull'efficienza fisica e lo stato di salute;
- modificazioni e degli adattamenti indotti dall'esercizio fisico nell'età adulta ed anziana;
- definizione e classificazione dei paramorfismi e dismorfismi in età adulta ed anziana;
- analisi dei protocolli di valutazione e di intervento adattati alla popolazione adulta e anziana.

Esso, inoltre, è altresì coerente con gli obiettivi della scheda SUA con particolare riferimento all'apprendimento di competenze inerenti:

i metodi e gli strumenti utili alla valutazione funzionale, le principali tecniche motorie e le metodologie didattiche necessarie alla programmazione, conduzione e gestione dell'attività motoria e sportiva;

gli aspetti teorici ed applicativi dell'allenamento e della valutazione funzionale dell'atleta e del soggetto allenato o del praticante attività motorie e sportive nel tempo libero;

l'organizzazione, la conduzione e la valutazione di attività motorie individuali e di gruppo a carattere educativo, ludico-ricreativo e sportivo, orientate verso il recupero delle capacità motorie e del benessere psicofisico anche a favore di soggetti che si trovino in condizioni di salute non ottimali.

Obiettivo del corso è consentire allo/a studente/essa di apprendere l'abilità di:

- definire e distinguere i metodi e gli strumenti della valutazione funzionale;
- comprendere le caratteristiche peculiari della biomeccanica e dell'anatomia funzionale del corpo umano, con particolare riferimento alle alterazioni posturali, paramorfismi e dismorfismi;
- utilizzare le conoscenze delle teorie dell'allenamento a fini preventivi e per il recupero/mantenimento dell'efficienza fisica nell'età adulta e anziana;
- classificare e spiegare le variazioni fisiologiche e organico-metaboliche legate al processo di invecchiamento;
- utilizzare una terminologia appropriata al fine di consentire lo sviluppo di competenze trasversali e la discussione (critica) con altre figure professionali.

Le competenze che saranno acquisite dallo/a studente/essa sono di seguito definite:

- capacità di valutare le principali alterazioni posturali, paramorfismi e dismorfismi in diverse popolazioni;
- capacità di organizzare e condurre attività motorie orientate alla prevenzione o al recupero funzionale in maniera individuale e di gruppo, combinando le conoscenze teoriche (anatomia, fisiologia, biochimica, biomeccanica) con gli aspetti pratici caratterizzanti la disciplina;
- capacità di applicare le teorie e i modelli psico-pedagogici e metodologici di riferimento propri delle attività motorie adattate e per l'età adulta e anziana.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Gli obiettivi formativi, inoltre, sono così declinati:

Conoscenza e capacità di comprensione

Lo/a studente/essa dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

Conoscere le metodologie delle attività motorie a carattere preventivo e compensativo rivolte alla popolazione adulta e anziana;

Riconoscere le metodologie più adeguate in funzione dell'età, del genere, delle condizioni fisiche e delle eventuali fragilità dei soggetti adulti e anziani;

Comprendere gli aspetti pedagogici, psicologici e socioculturali delle attività motorie rivolte alla terza età, valorizzando il ruolo dello sport e dell'esercizio fisico nella promozione della salute e della qualità della vita;

Conoscere i fondamenti anatomici, fisiologici, biomeccanici e biologici del movimento umano e dell'adattamento all'esercizio fisico nell'età adulta e anziana;

Riconoscere gli effetti dell'attività motoria nella prevenzione delle patologie croniche e nella promozione del benessere psicofisico dell'individuo adulto e anziano.

Capacità di applicare conoscenza e comprensione

Lo/a studente/essa dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

Applicare metodologie per la progettazione e realizzazione di programmi di attività motoria preventiva e compensativa rivolti ad adulti e anziani, nei diversi contesti (educativi, socio-sanitari, ricreativi, ecc.);

Selezionare strategie e strumenti operativi adeguati a favorire l'aderenza e la continuità dell'attività fisica nelle persone adulte e anziane, con particolare riferimento al valore inclusivo dell'attività fisica;

Programmare, monitorare e valutare interventi orientati all'invecchiamento attivo, al mantenimento dell'autonomia e alla riduzione del rischio di cadute;

Realizzare programmi di intervento per il recupero e il mantenimento della mobilità articolare e della funzionalità muscolare nella popolazione adulta e anziana.

Autonomia di giudizio

Lo/a studente/essa dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

Raccogliere e interpretare dati e informazioni utili per elaborare programmi di intervento personalizzati, tenendo conto delle condizioni psicofisiche, sociali ed emotive dei soggetti adulti e anziani;

Valutare criticamente le fonti scientifiche per l'aggiornamento e l'applicazione delle migliori pratiche nell'ambito dell'attività motoria preventiva e compensativa in età adulta e anziana;

Assumere decisioni consapevoli che integrino aspetti etici, sanitari, ambientali e culturali nella pianificazione dell'attività motoria per l'età adulta e anziana.

Abilità comunicative

Lo/a studente/essa dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

Comunicare e collaborare efficacemente con professionisti della salute e del movimento in contesti interdisciplinari e multidisciplinari;

Interagire in modo empatico ed efficace con persone adulte e anziane, adattando linguaggio e modalità comunicative alle caratteristiche dei destinatari;

Comunicare, in forma orale e scritta, i risultati delle attività svolte, utilizzando strumenti informatici e terminologia tecnico-scientifica appropriata;

Promuovere la cultura dell'attività fisica come strumento di benessere, inclusione e salute attraverso una comunicazione chiara, rispettosa e motivante.

Capacità di apprendimento

Lo/a studente/essa dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

Aggiornare in modo autonomo le proprie conoscenze in materia di attività motoria preventiva e compensativa per adulti e anziani, utilizzando fonti scientifiche attendibili;

Applicare competenze acquisite in molteplici contesti professionali, adattando strategie e interventi alle situazioni specifiche;

Sviluppare un approccio personale e riflessivo per la progettazione delle attività motorie, anche in funzione dell'innovazione didattica e tecnologica;

Identificare e intraprendere percorsi di formazione e aggiornamento continuo coerenti con l'evoluzione delle esigenze della popolazione adulta e anziana.

DESCRIZIONE

PROGRAMMA DIDATTICO: ELENCO VIDEOLEZIONI/MODULI

Il Sistema Tónico-Posturale

Valutazione Motoria dell'Anziano

Le Catene Muscolari

Strategie per la Promozione dell'Esercizio Fisico

Attività Fisica Adattata per Persone con Problematiche Cardiovascolari

Attività Fisica Adattata per Persone con Alterazioni Metaboliche

Attività Fisica Adattata per l'Età Adulta e Anziana

Esercizi per la Mobilità e Flessibilità

Esercizi di Potenziamento e Stabilizzazione del Rachide

Equilibrio e Propriocezione

Esercizi di Equilibrio e Propriocezione

Il Core

Core Stability, Core Endurance e Core Strength

Principi dell'Allenamento Funzionale

La Lombalgia

Invecchiamento ed Efficienza Fisica

Indicazioni generali per la programmazione dell'allenamento

Sviluppo della Forza e della Flessibilità

Sviluppo della Resistenza

Caso Studio 1

ATTIVITÀ TECNICO-PRATICHE (ATP)

Le attività tecnico-pratiche (ATP) si svolgono in presenza, presso sedi universitarie o che rispettano stringenti criteri di qualificazione.

Le ATP costituiscono parte integrante dell'insegnamento e contribuiscono al raggiungimento degli obiettivi formativi specifici. Ogni CFU di ATP corrisponde a 25 ore complessive di impegno, di cui 7 ore di attività da svolgersi in presenza e 18 ore di attività di rielaborazione (autoapprendimento dello studente).

Per questo insegnamento, i CFU riservati ad ATP sono 4:

Low Back Pain: strategie di intervento

Attività Fisica Adattata per Anziani

Attività Fisica Adattata per Persone con Problematiche Cardiovascolari

La Valutazione Motoria nell'Anziano

ATTIVITÀ DIDATTICA INTERATTIVA (DI)

Le attività di Didattica Interattiva (TEL-DI) consistono, per ciascun CFU, in 2 ore erogate in modalità sincrona su piattaforma Class, svolte dal docente anche con il supporto del tutor disciplinare, e dedicate a una o più tra le seguenti tipologie di attività:

- sessioni live, in cui il docente guida attività applicative, stimolando la riflessione critica e il confronto diretto con gli studenti tramite domande in tempo reale e discussioni collaborative;

- webinar interattivi, arricchiti da sondaggi e domande dal vivo, per favorire il coinvolgimento attivo e la costruzione della conoscenza;
- lavori di gruppo e discussioni in tempo reale, organizzati attraverso strumenti collaborativi come le breakout rooms, per sviluppare strategie di problem solving e il lavoro in team;
- laboratori virtuali collettivi, in cui il docente guida esperimenti, attività pratiche o l'analisi di casi di studio, rendendo l'apprendimento un'esperienza concreta e partecipativa;

Tali attività potranno essere eventualmente supportate da strumenti asincroni di interazione come per esempio:

- forum;
- wiki;
- quiz;
- glossario.

Si prevede l'organizzazione di almeno due edizioni di didattica interattiva sincrona nel corso dell'anno accademico. Si precisa che il ricevimento degli studenti, anche per le tesi di laurea, non rientra nel computo della didattica interattiva.

ATTIVITÀ DIDATTICA EROGATIVA (DE)

Le attività di Didattica Erogativa consistono, per ciascun CFU, nell'erogazione di 5 videolezioni della durata di circa 30 minuti. A ciascuna lezione sono associati:

- una dispensa (PDF) di supporto alla videolezione oppure l'indicazione di capitoli o paragrafi di un ebook di riferimento, scelto dal docente tra quelli liberamente consultabili in piattaforma da studentesse e studenti;
- un questionario a risposta multipla per l'autoverifica dell'apprendimento.

TESTO CONSIGLIATO

Marin, L. (2021). *Attività Motoria Adattata: dalla Teoria alla Pratica*. Calzetti Mariucci: Torgiano.

Richey, B. (2023). *Esercizi per la schiena. Stabilizzazione, mobilizzazione, rafforzamento e riduzione del dolore della colonna vertebrale*. Calzetti Mariucci: Torgiano.

RECAPITI

Monacis Domenico (domenico.monacis@unipegaso.it)

Castagna Carlo (carlo.castagna@unipegaso.it)

Cusano Pompilio (pompilio.cusano@unipegaso.it)

Manzi Vincenzo (vincenzo.manzi@unipegaso.it)

Monacis Domenico (domenico.monacis@unipegaso.it)

Altavilla Gaetano (gaetano.altavilla@unipegaso.it)

Cataldi Stefania (stefania.cataldi@unipegaso.it)
Ciaccioni Simone (simone.ciaccioni@unipegaso.it)
D'Anna Cristiana (cristiana.danna@unipegaso.it)
De Fano Antonio (antonio.defano@unipegaso.it)
Mancini Nicola (nicola.mancini@unipegaso.it)
Moscatelli Fiorenzo (fiorenzo.moscatelli@unipegaso.it)
Raiola Gaetano (gaetano.raiola@unipegaso.it)
Troisi Lopez Emahnuel (emahnuel.troisilopez@unipegaso.it)
Mallardo Marta (marta.mallardo@unipegaso.it)
Sansone Pierpaolo (pierpaolo.sansone@unipegaso.it)
Ruberto Maria (maria.ruberto@unipegaso.it)
D'Angelo Emanuele (emanuele.dangelo@unipegaso.it)
Ivaldi Marco (marco.ivaldi@unipegaso.it)
Minino Roberta (roberta.minino@unipegaso.it)
Ambretti Antinea (antinea.ambretti@unipegaso.it)
Peluso Cassese Francesco (francesco.pelusocassese@unipegaso.it)

OBBLIGO DI FREQUENZA

A studentesse e studenti viene richiesto di partecipare ad almeno il 70% dell'attività di didattica erogativa (70% della TEL-DE).

AGENDA

/**/

AGENDA

Nella sezione Informazioni Appelli, nella home del corso, per ogni anno accademico vengono fornite le date degli appelli d'esame.

Le attività di didattica interattiva sincrona sono calendarizzate in piattaforma nella sezione Class.

Le attività di ricevimento di studenti e studentesse sono calendarizzate nella sezione Ricevimento Online.