PROGRAMMA DEL CORSO DI METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE

SETTORE SCIENTIFICO

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

CFU

10

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenza e comprensione:

1) Capacità e abilità motorie (ob 1).
2) Mezzi e metodi per lo sviluppo delle abilità motorie (ob 1-2).
3) Modalità e strumenti per la valutazione motoria (ob 1-2).
4) Tecniche e strumenti per l'analisi di situazioni didattiche (ob 1).
5) Modalità di progettazione, conduzione e gestione di attività ludico-motori (ob 1-2)

Capacità di applicare conoscenze e comprensione:

1) Saper progettare, condurre e gestire attività ludico- motorie (ob 2).

Autonomia di giudizio:

1) Argomentare e sostenere le competenze acquisite (ob 1, 2, 3).

Abilità comunicative:

1) Descrivere e commentare le conoscenze acquisite (ob 1, 2, 3).

2) Descrivere e commentare le ragioni delle sue scelte operative (ob 1, 2, 3).

Capacità di apprendimento:

Saper organizzare le conoscenze acquisite durante il corso come base per la prosecuzione degli studi (ob.1,2,3)

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

1) Conoscere discriminare i diversi contributi interdisciplinari connessi alla realizzazione di interventi educativi in ambito motorio.
2) Saper applicare le conoscenze apprese alle varie fasi dello sviluppo della persona.
3) Essere in grado di descrivere e commentare le conoscenze acquisite.

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

L’esame può essere sostenuto sia in forma scritta che in forma orale.
Gli appelli orali sono previsti nella sola sede centrale. L’esame orale consiste in un colloquio con la Commissione sui contenuti del corso. L’esame scritto consiste nello svolgimento di un test con 30 domande. Per ogni domanda lo studente deve scegliere una di 4 possibili risposte. Solo una risposta è corretta. Sia le domande orali che le domande scritte sono formulate per valutare il grado di comprensione delle nozioni teoriche e la capacità di ragionare utilizzando tali nozioni. Le domande sulle nozioni teoriche consentiranno di valutare il livello di comprensione. Le domande che richiedono l’elaborazione di un ragionamento consentiranno di valutare il livello di competenza e l’autonomia di giudizio maturati dallo studente.

ATTIVITA' DIDATTICA EROGATIVA (DE)

Le attività di didattica erogativa consistono, per ciascun CFU, nell'erogazione di 6 videolezioni corredate di testo e questionario finale.

- Il format di ciascuna videolezione prevede il video registrato del docente che illustra le slide costruite con parole chiave e schemi esemplificativi.
- Il materiale testuale allegato a ciascuna lezione corrisponde a una dispensa (PDF) composta da almeno 10 pagine con le informazioni necessarie per la corretta e proficua acquisizione dei contenuti trattati durante la lezione.
- Attività di autoverifica degli apprendimenti prevista al termine di ogni singola videolezione consiste in un questionario costituito da 10 domande, a risposta multipla.

ATTIVITA' DIDATTICA INTERATTIVA (DI)

Le attività di Didattica interattiva consistono, per ciascun CFU, in un'ora dedicata alle seguenti tipologie di attività:

- Redazione di un elaborato
- Partecipazione a una web conference
- Partecipazione al forum tematico
- Lettura area FAQ
- Svolgimento delle prove in itinere con feedback

Ricevimento on line, tutti i venerdì, ore 15:00, previo appuntamento via mail.

TESTI CONSIGLIATI

Calabrese L. (2002), Nuove linee comparate di teoria e metodologia delle attività motorie, Società Stampa Sportiva, Roma.
Schmidt R. A., & Wrisberg G. A. (2000), Apprendimento Motorio e Prestazione, Società Stampa Sportiva, Roma.
Bortoli L. & Robazza C. (1990), Apprendimento Motorio – Concetti e applicazioni. Edizioni Luigi Pozzi, Roma.
Sotgiu P. & Pellegrini F. (2003), Attività motorie e processo educativo, Società Stampa Sportiva, Roma.

OBBLIGO DI FREQUENZA

Obbligatoria online. Ai corsisti viene richiesto di partecipare all'80% delle attività proposte in piattaforma.

PROGRAMMA DIDATTICO:ELENCO VIDEOLEZIONI/MODULI

- La sensopercezione
- Gli analizzatori percettivi
- Le capacita' motorie
- Le capacità coordinative
- Le capacità condizionali
- Mobilità articolare e stretching
- Mezzi e metodi per lo sviluppo delle abilità coordinative
- Apprendimento motorio
- Le abilita' motorie
- Lo sviluppo delle abilita'
- Il carico motorio
- Didattica delle attivita' motorie
- Metodi didattici
- Il gioco
- La lezione di attivita' motorie
- L'osservazione
- Tecniche di osservazione
- La valutazione in educazione motoria
- I test motori

- La classificazione dei test
- Test coordinativi, di flessibilità e fisiologici
- Test condizionali
- La performance analysis
- Analisi della prestazione didattica
- Disabilita' e attivita' motorio-sportive
- Test di velocità e agilità
- La valutazione della forza nell'anziano
- La valutazione della resistenza nell'anziano
- La valutazione dell'equilibrio nell'anziano
- La valutazione della resistenza
- I livelli di attività fisica nei giovani
- Sindrome metabolica ed attività motoria
- Prescrizione dell'esercizio fisico per soggetti affetti da diabete di tipo 2
- L\'invecchiamento
- Il protocollo di bosco
- Le teorie dell'invecchiamento
- La Sarcopenia
- La valutazione della flessibilita' nell'anziano
- L'epidemiologia degli infortuni nel fitness
- Epidemiologia degli infortuni nel crossfit
- L'overtraining e l'overreacching
- I principi dell'allenamento sportivo: i principi del carico
- I principi dell'allenamento sportivo: i principi della ciclicita',della specializzazione e della proporzionalita'
- I piani e gli assi del corpo
- La valutazione delle capacita' coordinative
- Terminologia su attività fisica e intensità dell'esercizio fisico
- La motivazione in educazione fisica
- Il clima motivazionale in educazione fisica
- La competenza motoria

- Le capacita' grosso-motorie: il TGM
- La valutazione della composizione corporea
- La misurazione delle circonferenze corporee
- La misurazione dei diametri corporei
- La misurazione delle lunghezze scheletriche
- Le basi fisiologiche del riscaldamento - meccanismi delle temperatura
- Le basi fisiologiche del riscaldamento: meccanismo metabolico
- Le basi fisiologiche del riscaldamento: meccanismi neurali e psicologici
- Effetti del riscaldamento e del riscaldamento passivo
- Effetti del riscaldamento attivo
- Effetti del riscaldamento nel calcio