

FACOLTA': Psicologia

CORSO DI LAUREA: SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE (L-22)

INSEGNAMENTO: Attività motorie preventive e adattate

CFU: 6 (di cui 2 di attività esercitativa/laboratoriale in presenza)

ANNO DI CORSO: III

NOME DOCENTE: Valerio Bonavolontà

Indirizzo e-mail: valeriobona@hotmail.it ; valerio.bonavolontà@uniecampus.it

orario ricevimento on line:

I docenti possono essere contattati attraverso la sezione Ricevimento docenti, presente nell'area riservata del sito di Ateneo, che comprende Ufficio virtuale, Sistema di messaggistica e Ricevimento Telefonico.

Per le comunicazioni scritte bisogna utilizzare il Sistema di Messaggistica.

Orario ricevimento on line:

- ufficio virtuale Lunedì 12:00-13:00

- ricevimento telefonico Lunedì 13:00-14:00 (previo appuntamento)

RISULTATI DI APPRENDIMENTO DELL'INSEGNAMENTO

L'insegnamento ha l'obiettivo di far conseguire allo studente i seguenti risultati di apprendimento

1. Con riferimento alla conoscenza e capacità di comprensione

Acquisire principi teorici e metodologici fondamentali delle attività fisiche preventive e adattate. Il corso mira alla padronanza teorica del concetto di attività fisica preventiva in età adulta mirata al mantenimento dello stato di efficienza fisica e del wellness. Il corso mira inoltre alla comprensione del concetto di attività fisica adattata.

2. Con riferimento alla conoscenza e capacità di comprensione applicate

Acquisire le nozioni fondamentali e le principali metodologie pratiche per raggiungere e mantenere lo stato di efficienza fisica. Possedere le conoscenze e le competenze necessarie alla programmazione, conduzione, gestione e valutazione dell'attività motoria per popolazioni speciali.

3. Con riferimento all'autonomia di giudizio

Saper adattare le proposte e le metodologie didattiche alle diverse esigenze e al grado di efficienza fisica richiesto riuscendo a cogliere caratteristiche differenti anche all'interno della medesima popolazione.

4. Con riferimento alle abilità comunicativa

Saper descrivere gli esercizi e le proposte didattiche con la tecnica specifica della teoria dell'educazione fisica

CONTENUTI DELL'INSEGNAMENTO:

Il concetto e il significato di attività motoria preventiva: definizioni, campi di applicazione, e ruolo dell'esercizio/allenamento funzionale in ottica preventiva;

Le componenti dell'efficienza fisica: definizioni, concetti fondamentali e implicazioni pratiche

Terminologia dell'educazione fisica: assi e piani; atteggiamenti e attitudini del corpo; posizioni fondamentali e derivate; principali movimenti, prese, impugnature e passo; gli attrezzi, distinti in piccoli e grandi attrezzi; descrivere un esercizio ginnico.

Postura: definizione e significato; componenti principali; approccio olistico alla postura umana

Scoliosi e atteggiamento scoliotico: eziologia e evolutività; principi generali di prevenzione; necessità di screening, mezzi e metodi di valutazione; scoliosi e attività fisica e sportiva.

Test funzionali: Screening da campo per la prevenzione degli infortuni da trauma indiretto, Functional Movement Screen, Y Balance test per arti superiori e inferiori, Bunkie test.

Il concetto e il significato di attività motoria adattata: definizioni e strategie per diversi tipi di popolazioni

EVENTUALI PROPEDEUTICITA' CONSIGLIATE:

Aver superato gli esami di "Didattica degli sport individuali" e "Teoria e Metodologia dell'allenamento".

MODALITA' DI SVOLGIMENTO ESAME:

L'esame si svolge a scelta dello studente in modalità scritta, attraverso una prova costituita da domande a risposta chiusa e aperta con eventuale orale integrativo, o in modalità orale, in base a quanto previsto dal Regolamento per lo svolgimento degli esami di profitto consultabile sul sito dell'Ateneo, al seguente link.

[Regolamento per lo svolgimento degli esami di profitto](#)

Nota: lo svolgimento della prova d'esame è subordinato alla presenza alle attività esercitative (a cui si accede solo dopo fruizione del materiale didattico sulla piattaforma). L'apprendimento dei contenuti affrontati nelle ore di didattica in presenza verrà verificato tramite una relazione scritta (secondo le modalità comunicate dal docente) che lo studente dovrà consegnare entro tre giorni dal termine delle attività esercitative.

METODI DI ACCERTAMENTO DEI RISULTATI DI APPRENDIMENTO E MODALITA' DI VALUTAZIONE:

1. Con riferimento alle conoscenze e capacità di comprensione, l'esame finale valuterà l'acquisizione da parte dello studente delle nozioni fondamentali relative agli argomenti elencati nel programma dettagliato dell'insegnamento.
2. Con riferimento all'applicazione delle conoscenze e capacità acquisite, l'esame finale valuterà la capacità dello studente di utilizzare le principali metodologie apprese durante il corso con particolare riferimento all'efficienza fisica dalle corrette misure preventive e dei corretti atteggiamenti posturali durante lo svolgimento di attività fisica.
3. Con riferimento all'autonomia di giudizio, si valuterà la capacità dello studente di eseguire una programmazione per un soggetto con caratteristiche puntuali.
4. Con riferimento alle abilità comunicative, l'esame finale valuterà, oltre ai contenuti delle risposte, anche la capacità di utilizzare con appropriatezza i termini del linguaggio scientifico e di esporre efficacemente gli argomenti trattati.

CRITERI DI ATTRIBUZIONE DEL VOTO FINALE

Sulla base dei criteri di valutazione sopra indicati, l'attribuzione del voto finale avviene attraverso i seguenti criteri:

- 1) Criteri di attribuzione del voto alla prova scritta:
 - a) le risposte alle domande aperte sono valutate su scala 0-3 punti, secondo i seguenti criteri:
 - 0 = risposta mancante, errata o priva di elaborazione personale;
 - 1 = prevalere complessivo di elementi non corretti con isolati spunti corretti;
 - 2 = contestualizzazione della risposta corretta, ma con presenza di elementi non corretti o esposta in modo non efficace o incompleto;
 - 3 = risposta corretta, ben esposta;
 - b) le risposte alle domande chiuse sono valutate su una scala 0/1.
- 2) Criteri di attribuzione del voto alla prova orale:
 - a) 0/30 – 17/30: prevalenza di argomentazioni non corrette e/o incomplete e scarsa capacità espositiva;
 - b) 18/30 – 21/30: prevalenza di argomentazioni corrette adeguatamente esposte;
 - c) 22/30 – 26/30: argomentazioni corrette e ben esposte;
 - d) 27/30 – 30/30 e lode: conoscenza approfondita della materia ed elevata capacità espositiva, di approfondimento e di rielaborazione.

BIBLIOGRAFIA:

Gli studenti sono tenuti a completare la preparazione per l'esame integrando i materiali didattici disponibili sulla piattaforma (slide, videolezioni, audiolezioni, ecc.) con i seguenti **volumi obbligatori**:

Bazzano C., Bellucci M. : "Efficienza fisica e benessere - come vivere meglio a tutte le età" EMSI, 2001

Souchard Ph.E.: "Lo stretching globale attivo – la rieducazione posturale globale al servizio dello sport" Ed. Marrapese 1995.

ATTIVITA' DI DIDATTICA EROGATIVA E INTERATTIVA:

Il corso di 6 CFU prevede 150 ore di lavoro per lo studente distribuite come segue:

Didattica online, 4 CFU

Attività di Didattica Erogativa (ore di impegno stimato per lo studente):

- 12 ore di Audiolezioni.

Attività di Didattica Interattiva (ore di impegno stimato per lo studente):

24 ore divise tra:

- 12 ore di Quiz;
- 6 ore di Forum;
- 6 ore di esercitazioni con feedback (creazione di mappe concettuali).

Attività di autoapprendimento (ore di impegno stimato per lo studente):

- 114 ore (slide del corso, dispense, libri, articoli, sitografia, testi d'esame).

Didattica in presenza, 2 CFU

Attività di Didattica Esercitativa:

- 20 ore;

Attività di autoapprendimento (ore di impegno stimato per lo studente):

- 30 ore (*produzione della relazione sulla parte esercitativa*).

CONSIGLI DEL DOCENTE:

nessuno