

FACOLTÀ: Psicologia

CORSO DI LAUREA: Scienze dell'Esercizio Fisico per il Benessere e la Salute (LM-67)

INSEGNAMENTO: Attività Motoria Preventiva, Compensativa e Rieducativa

CFU: 9 (di cui 3 CFU di attività esercitative in presenza)

EVENTUALE ARTICOLAZIONE IN MODULI: Non prevista

ANNO DI CORSO: II

NOME DOCENTE: Iuliano Enzo

Indirizzo e-mail: enzo.iuliano@uniecampus.it

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:

Lunedì dalle 10:00 alle 12:00 (ricevimento nell'ufficio virtuale)

Lunedì dalle 14:00 alle 16:00 (ricevimento telefonico)

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

- Conoscere le finalità delle attività motorie preventive, compensative, rieducative ed adattate.
- Conoscere e comprendere gli aspetti teorici e metodologici delle attività motorie preventive, compensative, rieducative ed adattate.
- Conoscere i vari metodi di allenamento e/o le principali tipologie di esercizio che, sulla base degli effetti fisiologici e biologici prodotti, possono essere utilizzati in ambito preventivo, rieducativo, compensativo ed adattato.

2. Con riferimento alla conoscenza e capacità di comprensione applicate

- Conoscere e applicare principi e metodologie delle attività motorie preventive, compensative, rieducative ed adattate in modo idoneo e consono alle necessità richieste.
- Conoscere e saper utilizzare in modo funzionale i diversi metodi di allenamento e/o le principali tipologie di esercizio sulla base degli effetti fisiologici e biologici

prodotti, in modo da poter strutturare programmi di allenamento efficaci in ambito preventivo, rieducativo, compensativo o adattato.

3. Con riferimento all'autonomia di giudizio

- Acquisire conoscenze e competenze sui vantaggi e sulle potenzialità dell'attività motoria preventiva, compensativa, rieducativa ed adattata, ma anche sui rischi e sulle controindicazioni relative ed assolute, in modo da poter scegliere in modo autonomo l'intervento più adeguato di attività motoria a seconda del contesto e della situazione.

4. Con riferimento alle abilità comunicativa

- Acquisire conoscenze sulla terminologia specifica dell'attività motoria preventiva, compensativa, rieducativa ed adattata, che consenta di comunicare efficacemente con diversi tipi di interlocutori.

5. Con riferimento all'abilità ad apprendere

- Sviluppare quelle capacità di apprendimento che sono necessarie per l'auto-aggiornamento mediante la consultazione di letteratura scientifica specifica o attraverso la partecipazione a convegni/seminari/eventi scientifici riguardanti l'attività motoria preventiva, compensativa, rieducativa ed adattata.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

CFU 1. Nozioni di base sulle attività preventive, compensative e rieducative

- Attività preventiva; Tipologie e livelli di prevenzione; Attività compensativa; Paramorfismi e dismorfismi; Concetto di ergonomia; Attività rieducativa; Rieducazione e riabilitazione; Attività adattata; Strategia per l'adattamento dell'attività motoria; Metodo SOAP; Diffusione delle patologie prevenibili e compensabili; Costi della inattività fisica.

CFU 2. Esercizio come prevenzione

- Patologie prevenibili con l'esercizio; Esercizio fisico e salute; Livelli minimi di attività fisica consigliati; Effetti dell'esercizio e linee guida per l'attività fisica nelle patologie cardiovascolari, nel diabete, nelle patologie respiratorie, nelle dislipidemie, nell'obesità, nell'osteoporosi e su altre patologie.

CFU 3. Attività motoria compensativa

- Attività motoria compensativa; Concetto di alterazione morfologica; Concetti generali di cinesiologia; Valutazione funzionale nelle alterazioni morfologiche; Meccanica e fisiologia articolare; I principali metodi di trattamento ovvero il metodo Mézières, il metodo Klapp e IOP, e il metodo Niederhoffer; Principali paramorfismi e dismorfismi del rachide, della parte inferiore e superiore del corpo; Linee guida per la l'utilizzo dell'esercizio fisico a scopo compensativo nei vari paramorfismi e dismorfismi; Rachialgie ed esercizio fisico.

CFU 4. Attività motoria rieducativa

- Attività motoria rieducativa: quando e perché è utilizzata; Terminologia specifica; Fasi della rieducazione funzionale; Figure professionali che intervengono nella riabilitazione; Vari approcci e metodi per la rieducazione funzionale; Valutazione

specifica delle limitazioni funzionali; Rieducazione propriocettiva e posturale con relative linee guida;

CFU 5. Attività fisica adattata - APA (Adapted Physical Activity)

- Basi della APA ovvero Attività Fisica Adattata; A chi si rivolge l'APA; APA come strumento educativo e rieducativo; APA come sport; APA nella limitazione motoria e psicomotoria, nella limitazione cognitiva; APA nella vita di tutti i giorni per un miglior livello di benessere.

CFU 6. Esercizio e benessere nelle diverse fasi della vita

- Salute e benessere; Livelli minimi di attività fisica nelle diverse fasce di età; Promozione dei corretti stili di vita; Promozione della salute tramite l'esercizio; Vantaggi e svantaggi dei principali tipi di allenamento; Esercizio e salute nell'infanzia, nell'adolescenza, nell'età adulta e nella terza età con rispettive linee guida; Esercizio come terapia continua.

CFU pratici.

- Attività pratiche ed esercitative riguardanti tutti gli argomenti trattati nel corso. Su tali esercitazioni, ogni studente dovrà singolarmente produrre, al termine delle attività pratiche, una relazione in cui dovrà dimostrare la capacità di organizzare diverse tipologie di lezioni incentrate su attività motoria preventiva, compensativa, rieducativa ed adattata.

EVENTUALI PROPEDEUTICITÀ CONSIGLIATE

Nessuna

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO ESAME

MODALITÀ 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 3 giorni dal termine delle attività esercitative. Il voto d'esame sarà la somma del punteggio ottenuto alla prova d'esame (secondo le modalità vigenti d'Ateneo) più il punteggio assegnato alla relazione scritta (fino ad un massimo di 2 punti).

CRITERI DI VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

La prova scritta e/o orale valuterà la capacità di comprensione, la capacità di comprensione applicate, l'autonomia di giudizio, le abilità comunicative e l'abilità ad apprendere dello studente.

1. Con riferimento alla conoscenza e capacità di comprensione,

- Lo studente dovrà dimostrare di aver acquisito i contenuti teorici del corso. La valutazione avverrà sulla base delle risposte fornite dallo studente sia alle domande a risposta chiusa sia a quelle a risposta aperta, e attraverso l'eventuale prova orale.

2. Con riferimento alla conoscenza e capacità di comprensione applicate:

- Lo studente dovrà dimostrare di saper applicare i contenuti teorici ai diversi contesti in modo efficace. Le esercitazioni svolte durante il corso costituiranno un metodo integrativo di valutazione di tale competenza.

3. Con riferimento all'autonomia di giudizio:

- Lo studente dovrà essere in grado di valutare autonomamente i rischi/benefici dell'attività fisica in diversi soggetti scegliendo il programma di attività fisica più adatto a massimizzare i risultati riducendo i rischi, sulla base degli effetti fisiologici e biologici attesi.
- Inoltre, la relazione prodotta dopo le attività esercitative valuterà la capacità dello studente di eseguire una pianificazione una lezione di attività motoria preventiva, compensativa, rieducativa ed adattata in relazione ad un a specifica problematica.

4. Con riferimento all'abilità comunicativa:

- L'esame finale valuterà, oltre ai contenuti delle risposte, anche la capacità di utilizzare con appropriatezza i termini specifici e di esporre efficacemente gli argomenti studiati.

5. Con riferimento all'abilità ad apprendere:

- Verrà valutata la capacità dello studente di sfruttare attivamente gli strumenti offerti in piattaforma. L'abilità è valutata essenzialmente sulla base delle esercitazioni svolte in itinere.

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) *Criteria 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.*
-

MATERIALE DIDATTICO

Gli studenti possono inoltre integrare i materiali disponibili sulla piattaforma e i volumi obbligatori consultando il seguente **volume di approfondimento**:

1. Pasqualina Buono et al. (2017), **Attività fisica per la salute - II edizione**. Editore: Idelson-Gnocchi. [Il costo del libro di testo è di circa 40€].
 2. American College of Sports Medicine (2017), **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription - X edizione**. Editore: Lippincott Williams & Wilkins. [Il costo del libro di testo è di circa 40€; il testo è in lingua inglese].
-

ATTIVITÀ DIDATTICHE

(Didattica online, 6 CFU)

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

- *14 ore e 20 minuti di Audiolezioni.*

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

- *8 ore e 45 minuti di Quiz;*
- *13 ore di Forum;*
- *2 ore di esercitazioni con feedback (creazione di mappe concettuali).*

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

- *111 ore e 55 minuti (slide del corso, dispense, libri, articoli, sitografia, testi d'esame).*

(Didattica in presenza, 3 CFU)

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

- *30 ore;*

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

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

- **Specificare l'organizzazione delle aule virtuali e gli argomenti su cui verteranno.** Per questo insegnamento, le aule virtuali non sono incluse nelle attività di didattica erogativa o interattiva.
- **Specificare se l'insegnamento prevede delle prove di verifica in itinere/aule virtuali che potrebbero dar luogo ad un punteggio aggiuntivo che concorre alla valutazione finale qualora la votazione della prova d'esame (scritta o orale) fosse uguale o superiore a 18/30.** L'insegnamento non prevede alcuna verifica in itinere.

CONSIGLI DEL DOCENTE

Nessuno

