



# UNICUSANO

Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

<b>Insegnamento</b>	<b>Attività motoria di base</b>
<b>Livello e corso di studio</b>	Laurea Triennale in Scienze Motorie (triennale- classe L-22)
<b>Settore scientifico disciplinare (SSD)</b>	M-EDF/01 - METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE
<b>Anno di corso</b>	1
<b>Anno Accademico</b>	2020-2021
<b>Numero totale di crediti</b>	6
<b>Propedeuticità</b>	
<b>Docente</b>	Laura Guidetti AREA: SCIENZE MOTORIE NICKNAME: laura.guidetti EMAIL: <a href="mailto:laura.guidetti@unicusano.it">laura.guidetti@unicusano.it</a>
<b>Presentazione</b>	L' insegnamento di <b>Attività motoria di base</b> , costituisce un primo approccio alle attività motorie ed è fondante per il successivo insegnamento di <b>Attività Motoria Adattata</b> . L'insegnamento <b>Attività motoria di base</b> ha l'obiettivo di introdurre i concetti e metodiche relativi al movimento e al suo apprendimento.
<b>Obiettivi formativi</b>	Gli obiettivi formativi dell'insegnamento di <b>Attività motoria di base</b> sono: <ul style="list-style-type: none"> <li>• principi fondamentali del movimento umano,</li> <li>• forme e classificazioni del movimento,</li> <li>• lo schema corporeo,</li> <li>• terminologia tecnica per descrivere posizioni e movimenti,</li> <li>• schemi motori di base,</li> <li>• capacità motorie coordinative e organico-muscolari,</li> <li>• metodi e didattica per l'apprendimento di attività motorie.</li> </ul>
<b>Prerequisiti</b>	
<b>Risultati di apprendimento attesi</b>	In sintesi, i risultati di apprendimento attesi sono: <b>CONOSCENZA E CAPACITÀ DI COMPrensIONE (KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING):</b> lo studente avrà acquisito la conoscenza e la capacità di comprensione dei principi fondamentali del movimento umano, forme e classificazioni, dello schema corporeo, della terminologia per descrivere posizioni e movimenti, degli schemi motori, delle capacità motorie, dei metodi e della didattica per l'apprendimento di attività motorie. <b>APPLICAZIONE DELLA CONOSCENZA E DELLA COMPrensIONE (APPLYING KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING):</b> lo studente sarà in grado di programmare una lezione di attività motoria scegliendo metodi e didattica in relazione alla capacità motoria obiettivo della lezione stessa. <b>AUTONOMIA DI GIUDIZIO (MAKING JUDGEMENTS):</b> lo studente sarà in grado di valutare l'esecuzione di un gesto motorio in termini di qualità e quantità dello stesso. <b>ABILITÀ COMUNICATIVE (COMMUNICATION SKILLS):</b> lo studente avrà acquisito un linguaggio tecnico appropriato che gli consentirà di esprimere in modo chiaro le conoscenze tecniche interiorizzate nell'ambito degli argomenti proposti ed analizzati. <b>CAPACITÀ DI APPRENDERE (LEARNING SKILLS):</b> lo studente sarà in grado di utilizzare adeguatamente le conoscenze acquisite per lo studio, l'analisi e l'applicazione degli elementi di aggiornamento per la programmazione e effettuazione dell'attività motoria di base.
<b>Organizzazione dell'insegnamento</b>	L'insegnamento di <b>Attività motoria di base</b> prevede 6 CFU - che corrispondono a un carico di studio di almeno 150 ore da parte dello studente - ed è sviluppato attraverso <b>lezioni preregistrate audio-video, slide, dispense</b> , attività in presenza e altre risorse didattiche di supporto. I materiali di studio, che sono disponibili in piattaforma, contengono tutti gli

	<p>elementi necessari per affrontare lo studio della materia in vista della prova d'esame. Inoltre, per una preparazione ancora più brillante, si consiglia la consultazione dei due <b>testi consigliati</b> (a disposizione nella Biblioteca di Ateneo). Il carico di studio comprende almeno le seguenti componenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>126 (84 ore per 4 CFU) ore di didattica erogativa</b> per la visualizzazione e lo studio delle <b>lezioni preregistrate</b> (7 ore di studio per 1 ora di lezione videoregistrata, di cui 2 ore per ascoltare la lezione e 5 di autoapprendimento per assimilare i contenuti della lezione, per un totale di 18 ore di lezioni videoregistrate);</li> <li>• <b>24 (16 ore per 4 CFU) ore di didattica interattiva sul forum (aula virtuale)</b> mirata allo svolgimento di esercitazioni ed esercizi proposti dai docenti, denominate <b>e-tivity</b>.</li> <li>• <b>50 ore (2 CFU) di Practicum (1 e 2)</b>, di cui 12 ore di <b>attività didattica pratica in presenza</b> mirata a fornire allo studente applicazioni pratiche supervisionate dal docente su argomenti affrontati precedentemente o contestualmente, e relazione finale.</li> </ul> <p>Infine, la didattica si avvale di strumenti sincroni come il <b>ricevimento in web-conference</b> e le <b>chat</b> disponibili in piattaforma al fine di consentire un'interazione in tempo reale con gli studenti iscritti.</p> <p>Si consiglia allo studente di distribuire lo studio della materia uniformemente in un periodo di 7 settimane dedicando allo studio almeno 20 ore a settimana.</p>
<p><b>Contenuti del corso</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MODULO I – Il movimento umano, forme e classificazioni</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il movimento umano</li> <li>2. Forme e classificazioni del movimento: la motricità riflessa, volontaria e automatizzata</li> <li>3. Schema corporeo</li> </ol> </li> <li>• <b>MODULO II – Terminologia tecnica</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terminologia tecnica per descrivere posizioni</li> <li>2. Terminologia tecnica per descrivere movimenti</li> </ol> </li> <li>• <b>MODULO III – Schemi motori di base e capacità motorie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schemi motori di base</li> <li>2. Capacità motorie: le capacità organico-muscolari</li> <li>3. Capacità motorie: le capacità coordinative</li> </ol> </li> <li>• <b>MODULO IV– Metodi e didattica dell'attività motoria</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il controllo del movimento</li> <li>2. L'apprendimento motorio</li> </ol> </li> <li>• <b>E-TIVITY: ATTIVITÀ INTERATTIVA IN PIATTAFORMA, 16 ORE DI STUDIO</b> Esercitazione proposta dal docente (16 ore di studio)</li> <li>• <b>MODULO V – Practicum 1</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La strutturazione della lezione di attività motoria</li> <li>2. Gli esercizi per il riscaldamento</li> <li>3. Gli esercizi per la fase centrale</li> <li>4. Gli esercizi per il defaticamento</li> </ol> </li> <li>• <b>MODULO VI – Practicum 2</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esercizi per l'acquisizione, consolidamento e consapevolezza dello schema corporeo</li> <li>2. Esercizi di sviluppo e consolidamento degli schemi motori di base.</li> </ol> </li> </ul>
<p><b>Materiali di studio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Videolezioni preregistrate a cura del docente suddivise in N moduli</b></li> <li>• <b>Materiali didattici di supporto a cura del docente (dispense, slide e altro)</b></li> <li>• <b>Testi consigliati per approfondimenti:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Casolo F. <i>Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano</i>. Vita e Pensiero Edizioni, Milano, 2009</li> <li>2. Raganato A. <i>Teoria degli esercizi ginnastici</i>, Società Stampa Sportiva, Roma.</li> </ol> </li> </ul>
<p><b>Modalità di verifica dell'apprendimento</b></p>	<p>La partecipazione ai <b>Practicum 1 e 2</b> (con relativa relazione finale) è requisito obbligatorio per la prenotazione all'esame.</p>

	<p>L'esame consisterà di norma nello svolgimento di una <b>prova scritta</b> o nel sostenimento di una <b>orale</b> (modalità di verifica che può essere svolta presso la sede centrale di Roma) tendente ad accertare le capacità di analisi, la proprietà di linguaggio e la capacità di rielaborazione dei concetti acquisiti.</p> <p>La prova scritta prevede 3 <b>domande a risposta multipla</b> e 3 <b>aperte (di natura teorica e/o applicativa)</b> che riguardano l'intero programma dell'insegnamento. Alle 3 domande a risposta multipla relative ai contenuti del programma d'esame viene attribuito il valore di 2 punti per risposta corretta; alle 3 aperte viene assegnato un punteggio massimo pari a 8 punti in base alla verifica dei docenti sui risultati di apprendimento attesi. In alternativa, <b>30 test a risposta multipla</b> con attribuzione di 1 punto per ognuno di essi.</p> <p>La prova orale consiste in un <b>colloquio</b> teso ad accertare il livello di preparazione dello studente. Quest'ultimo normalmente si snoda in 3 <b>domande (di natura teorica e/o applicativa)</b> che riguardano l'intero programma dell'insegnamento, ogni domanda ha uguale dignità e pertanto un massimo voto pari a 10. +</p> <p>In ambedue le modalità d'esame, particolare attenzione nella valutazione delle risposte viene data alla capacità dello studente di rielaborare, applicare e presentare con proprietà di linguaggio il materiale presente in piattaforma.</p> <p>In sede di valutazione finale, si terrà conto anche della proficua partecipazione ai <b>Practicum 1 e 2</b> (con relativa relazione finale), ai <b>forum (aule virtuali)</b> e al corretto svolgimento delle <b>e-tivity</b> proposte.</p>
<p><b>Criteri per l'assegnazione dell'elaborato finale</b></p>	<p>L'assegnazione dell'<b>elaborato finale</b> avverrà sulla base di un colloquio con il docente in cui lo studente manifesterà i propri specifici <b>interessi</b> in relazione a qualche argomento che intende approfondire; non esistono <b>preclusioni</b> alla richiesta di assegnazione della tesi e non è prevista una <b>media particolare</b> per poterla richiedere.</p>