



[Digitare qui]

[Digitare qui]

## Anno accademico 2025-2026

<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>	MEDF-01/A - METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE
<b>Anno di corso</b>	1
<b>Numero totale di crediti</b>	9
<b>Propedeuticità</b>	
<b>Docente</b>	Laura Guidetti EMAIL: <a href="mailto:laura.guidetti@unicusano.it">laura.guidetti@unicusano.it</a> Orario di ricevimento: consultare il calendario in piattaforma
<b>Presentazione</b>	L' insegnamento di <b>Attività motoria di base</b> , costituisce un primo approccio alle attività motorie ed è fondante per i successivi insegnamenti di: <b>Attività motoria adattata, Attività motoria dell'età evolutiva, Sport Individuali, Giochi Sportivi</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>• schemi motori di base,</li><li>• terminologia tecnica per descrivere posizioni e movimenti,</li><li>• capacità motorie coordinative e condizionali,</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: CONOSCENZA E CAPACITÀ DI COMPrensIONE (KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING): lo studente avrà acquisito la conoscenza e la capacità di comprensione dei principi fondamentali del movimento umano, forme e classificazioni, della terminologia per descrivere posizioni e movimenti, degli schemi motori, delle capacità motorie, dei metodi e della didattica per l'apprendimento di attività motorie. APPLICAZIONE DELLA CONOSCENZA E DELLA COMPrensIONE (APPLYING KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING): 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. AUTONOMIA DI GIUDIZIO (MAKING JUDGEMENTS): lo studente sarà in grado di valutare l'esecuzione di un gesto motorio in termini di qualità e quantità dello stesso. ABILITÀ COMUNICATIVE (COMMUNICATION SKILLS): 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. CAPACITÀ DI APPRENDERE (LEARNING SKILLS): 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 9 CFU di cui 6 CFU di teoria e 3 CFU di attività tecnico-pratiche (ATP) in presenza - che corrispondono a un carico di studio di almeno 225 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 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:



[Digitare qui]

[Digitare qui]

- **126 ore (6 CFU) ore di didattica erogativa** per la visualizzazione e lo studio delle **lezioni preregistrate** (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); sono inoltre erogate 18 ore di lezione in videoconferenza sincrona.
- **75 ore (3 CFU) di Attività Tecnico Pratiche (ATP)** di cui 12 ore per ciascun CFU di **attività didattica pratica in presenza** mirata a fornire allo studente applicazioni pratiche supervisionate dal docente sugli argomenti definiti nel syllabus e affrontati precedentemente o contestualmente, e relazione finale.

Infine, la didattica si avvale di strumenti sincroni come il **ricevimento in web-conference** e le **chat** disponibili in piattaforma al fine di consentire un'interazione in tempo reale con gli studenti iscritti.

Si consiglia allo studente di distribuire lo studio della materia uniformemente in un periodo di 11 settimane dedicando allo studio almeno 20 ore a settimana.

## Contenuti del corso

### Parte Teorica 6 CFU:

- **MODULO – Il movimento umano, forme e classificazioni**
  1. Il movimento umano, il sistema dei neuroni specchio
  2. Forme e classificazioni del movimento: la motricità riflessa, volontaria e automatizzata
- **MODULO – Unità fondamentali del movimento e terminologia tecnica**
  1. Terminologia tecnica per descrivere atteggiamenti e posizioni
  2. Schemi motori di base
- **MODULO – I movimenti e gli esercizi ginnastici**
  1. Esercizi per le varie parti del corpo
  2. Piccoli e grandi attrezzi ginnastici
- **MODULO – Capacità e Abilità motorie**
  1. Capacità motorie: le capacità coordinative
  2. Capacità motorie: le capacità condizionali
- **MODULO – Metodi e didattica dell'attività motoria**
  1. Metodi didattici
  2. Stili di insegnamento
- **MODULO – La lezione di attività motoria**
  1. La strutturazione della lezione di attività motoria
  2. Gli esercizi per il riscaldamento
  3. Gli esercizi per la fase centrale
  4. Gli esercizi per il defaticamento

### Attività Tecnico Pratiche (ATP) 3 CFU, syllabus:

- Esercizi da stazione eretta, stazione seduta, in ginocchio, in quadrupedia, da decubito supino, da decubito prono, da decubito laterale
- Esercizi del capo, busto, arti inferiori, arti superiori,
- Esecuzione delle seguenti azioni ginnastiche: flettere, spingere, estendere, piegare, rizzare, aprire, chiudere, divaricare, riunire, torcere /ruotare, abduire, addurre, slanciare, elevare, abbassare, inclinare, oscillare, incrociare, circondurre, iperestendere, saltellare, balzare.
- Esercizi di: piegata, contropiegata, affondo, contraffondo
- Esercizi con l'utilizzo di piccoli attrezzi (es. la palla, la bacchetta, la funicella)
- Esercizi con grandi attrezzi: almeno due differenti (es. spalliera svedese, asse d'equilibrio, panca, plinto ...); esercizi con attrezzo misto (es. gli appoggi, la fitball ...)
- Ordinamento di riga, di fila, a scaglione; schieramento libero, schieramento retto o a quadrato, schieramento a scaglione; in circolo.
- Osservazione dell'esecuzione relativa agli esercizi e correzione degli errori
- Conduzione di esercizi per il riscaldamento, per la fase centrale e per il riscaldamento

## Materiali di studio

- **Videolezioni preregistrate a cura del docente suddivise in N 6 moduli. Lezioni tematiche in videoconferenza**



[Digitare qui]

[Digitare qui]

	<p><b>sincrona.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><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>
<b>Modalità di verifica dell'apprendimento</b>	<p>La partecipazione alle <b>Attività Tecnico Pratiche (ATP) 3 CFU</b> (con relativa relazione finale) è requisito obbligatorio per la prenotazione all'esame. 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 alle <b>Attività Tecnico Pratiche (ATP) 3 CFU</b> con relativa relazione finale).</p>
<b>Criteri per l'assegnazione dell'elaborato finale</b>	<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>