**BASI DELL'ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVE: 12 CFU**

Docente: Gian Pietro Emerenziani

Docente: Vincenzo Loiero

Periodo: Primo anno, Primo semestre

**Obiettivi formativi**

Il modulo intende fornire agli studenti le basi teoriche, tecniche e pratiche finalizzate alla conoscenza dei metodi e della didattica delle attività motorie. Al termine del modulo gli studenti dovranno aver acquisito la capacità di selezionare ed utilizzare i concetti, i mezzi ed i principi della metodologia e della didattica delle attività motorie nei diversi contesti nei quali queste si svolgono.

**Prerequisiti**

Nessuno.

**Contenuti del corso**

* Il movimento e le capacità motorie. Concetti di base, definizione e metodi di insegnamento.
* Tecnica dei movimenti e modalità esecutiva. Il corpo umano: nomenclatura; assi e piani; attitudini, atteggiamenti e posizioni. Movimenti, movimenti ginnastici. Posizioni ed esercizi delle singole parti del corpo. Esercizi ginnastici a corpo libero: semplici, composti, combinati. Esercizi ai grandi attrezzi (spalliera, quadro). Esercizi ai piccoli attrezzi (bacchetta, bastone, pallone medicinale).

**Verifica del profitto**

La verifica del profitto prevede una prova scritta (quiz a scelta multipla) relativa ai contenuti teorici e pratici del corso, e una tesina riguardante una lezione pratica.

**Programma**

La materia prevede lezioni teoriche e lezioni pratiche. Nelle lezioni pratiche si apprenderà l’utilizzo dei piccoli attrezzi, l’esecuzione di movimenti a corpo libero e l’uso della terminologia specifica. Le lezioni pratiche si svolgeranno in classi ridotte per problemi logistici.

*Modulo METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE M-EDF-01: 4 CFU*

Docente: Gian Pietro Emerenziani

* Il movimento umano: Definizioni e Componenti
* Forme e classificazioni del movimento
* Piccoli e grandi attrezzi: metodologia e classificazione
* Postura e schemi motori
* Le capacità motorie

*Modulo METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE M-EDF-02: 8 CFU*

Docente: Vincenzo Loiero

* Capacità coordinative e condizionali
* Analisi delle capacità coordinative
* Definizione, analisi e allenamento della capacità di resistenza
* Definizione, analisi e allenamento di velocità e rapidità
* Definizione, analisi e allenamento della mobilità articolare
* Definizione, analisi e allenamento della forza
* Modello di prestazione e valutazione funzionale
* Il modello di prestazione negli sport (definizione del concetto)
* Classificazione delle discipline sportive
* La valutazione funzionale dell'atleta
* Fasi del controllo e della regolazione dell'allenamento
* La valutazione nelle attività motorie e sportive
* Test motori
* L'allenamento infantile e giovanile
* Avviamento alla pratica sportiva
* Il problema della specializzazione precoce
* La multilateralità
* Il talento sportivo
* L'allenamento sportivo

**Testi di riferimento**

1. Casolo F., Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano, Vita e Pensiero, Milano
2. Loiero V., Biomeccanica del Corpo Umano, Nuova cultura,