



TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA E PER L'ETA' EVOLUTIVA

6 CFU - 2° semestre

Docenti titolari dell'insegnamento

GIUSEPPE MUSUMECI - Modulo TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA - M-EDF/01 - 3 CFU

Email: g.musumeci@unict.it

Edificio / Indirizzo: Comparto 10, Ed A, Via S. Sofia n° 87, 95123, Catania

Telefono: 0953782043

Orario ricevimento: Dal lunedì al venerdì, dalle 10 alle 12, previo avviso tramite email.

LUCA PETRIGNA - Modulo TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA EVOLUTIVA - M-EDF/01 - 3 CFU

OBIETTIVI FORMATIVI

▪ TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA

La finalità di questo corso è quella di fornire agli studenti le conoscenze, le competenze, gli strumenti e le tecniche atte a prevenire ed a migliorare le alterazioni morfologiche posturali, paramorfiche e dismorfiche dell'apparato locomotore nelle varie fasi dell'età e dare le indicazioni e i limiti delle attività motorie a scopo preventivo. Agli esami, gli studenti dovranno dimostrare di essere in possesso di una corretta terminologia specifica e generale, un uso corretto delle varie tecniche, ed essere in grado di approntare con le competenze acquisite un piano di lavoro finalizzato. Al termine del corso lo studente dovrebbe avere acquisito le basi per la programmazione ed il controllo delle attività motorie preventive e compensative nelle varie componenti, posizioni e dinamiche esecutive, dimostrando di avere acquisito altresì la capacità di progettare un percorso pratico e tecnico per l'organizzazione di singole unità didattiche o più unità strutturate e connesse tra di loro per programmazione a breve, medio e lungo termine.

▪ TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA EVOLUTIVA

La finalità di questo corso è quella di fornire agli studenti le conoscenze, le competenze, gli strumenti e le tecniche atte a prevenire ed a migliorare le alterazioni morfologiche posturali, paramorfiche e dismorfiche dell'apparato locomotore nelle varie fasi dell'età e dare le indicazioni e i limiti delle attività motorie a scopo preventivo. Agli esami, gli studenti dovranno dimostrare di essere in possesso di una corretta terminologia specifica e generale, un uso corretto delle varie tecniche, ed essere in grado di approntare con le competenze acquisite un piano di lavoro finalizzato. Al termine del corso lo studente dovrebbe avere acquisito le basi per la programmazione ed il controllo delle attività motorie preventive e compensative nelle varie componenti, posizioni e dinamiche esecutive, dimostrando di avere acquisito altresì la capacità di

progettare un percorso pratico e tecnico per l'organizzazione di singole unità didattiche o più unità strutturate e connesse tra di loro per programmazione a breve, medio e lungo termine.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELL'INSEGNAMENTO

▪ TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA

Didattica frontale con esercitazioni teorico pratiche in laboratorio.

"Qualora l'insegnamento venisse impartito in modalità mista o a distanza potranno essere introdotte le necessarie variazioni rispetto a quanto dichiarato in precedenza, al fine di rispettare il programma previsto e riportato nel syllabus"

▪ TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA EVOLUTIVA

Didattica frontale come metodo d'insegnamento principale con tesine a scelta dello studente su un tema di studio, una patologia, un caso clinico, per articolare una lezione di attività motoria adattata, attraverso la consegna di un report di approfondimento di gruppo (tesina pdf) e attraverso un seminario divulgativo (presentazione orale attraverso ppt). Ad es. strutturare una seduta di Attività Fisica Adattata (AFA) per pazienti con DSA.

"Qualora l'insegnamento venisse impartito in modalità mista o a distanza potranno essere introdotte le necessarie variazioni rispetto a quanto dichiarato in precedenza, al fine di rispettare il programma previsto e riportato nel syllabus"

PREREQUISITI RICHIESTI

▪ TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA

Conoscenze di anatomia, fisiologia e di teoria del movimento umano.

▪ TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA EVOLUTIVA

Conoscenze di anatomia, fisiologia e di teoria del movimento umano.

FREQUENZA LEZIONI

▪ TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA

Obligatoria con un massimo di 25% di assenze durante il corso.

▪ TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA EVOLUTIVA

Obligatoria con un massimo di 25% di assenze durante il corso.

CONTENUTI DEL CORSO

▪ TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA

- Determinazione del Somatotipo;
- Attività fisica adattata nelle patologie croniche non trasmissibili;
- Terminologia, definizione e classificazione delle diverse alterazioni morfo-strutturali;
- Classificazione morfologica del soggetto;
- Valutazioni e misurazioni delle disarmonie vertebrali, delle rigidità e dei difetti posturali;
- Le curve del rachide sui vari piani;
- Cifosi;
- Lordosi;
- Scoliosi;
- Ginocchio valgo;
- Ginocchio varo;
- Il corretto uso pratico degli strumenti di casa, di studio, di lavoro, di locomozione che quotidianamente impieghiamo in modo preventivo globale e settorializzato;
- Acquisizione di una corretta postura seduta ed eretta;
- Terminologia specifica dell'attività motoria;
- Esercizi di mobilizzazione;
- Esercizi di allungamento;
- Esercizi di potenziamento a carattere specifico;
- Esercizi di potenziamento a carattere generale;
- Esercizi posturali statici e dinamici;
- Esercizi propriocettivi;
- Esercizi isometrici ed isotonici;
- Esercizi antalgici;
- Impostazione di un piano di lavoro personalizzato;
- Applicazione Taping Neuromuscolare e Cupping Therapy;
- Utilizzo Pedana Vibrante e Cicloergometro;
- Analisi del Cammino e della Corsa;
- Analisi Varopodometrico;
- Valutazione della forza muscolare;
- Plicometria;
- Scala di valutazione del dolore (VAS score);
- Valutazione Range of Motion (ROM) articolare;
- Analisi Bioinformatica posturale;
- Esame Kinesio posturale.

▪ **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA EVOLUTIVA**

- Valutazione funzionale pre-esercizio e prescrizione dell'esercizio fisico.
- Attività Fisica Adattata (AFA) per: Ipertensione; Patologie Cardiovascolari; Ictus, Sovrappeso ed Obesità, Diabete di Tipo 2; Osteoartrite; Artrite reumatoide; Sclerosi Multipla; Lesioni midollari; Broncopneumopatia Cronico Ostruttiva; Osteoporosi; Depressione; Fibromialgia; Parkinson; Lombalgia; Trapianto d'organo solido; Carcinoma mammario; Cancro; Infezione da Covid; Patologie da overuse della carrozzina; Gravidanza.
- Attività Fisica Adattata (AFA) per: autismo, obesità giovanile, sindrome di Down, disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD), disturbi specifici di apprendimento (DSA), disturbi da TIC, epilessia, disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia), disturbi di ansia, depressione giovanile, psicosi, fasi evolutive del bambino e dell'adolescente.

TESTI DI RIFERIMENTO

▪ **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA**

- Podoposturale di Fabio Marino. Casa Editrice NonsoloFitness
- La scoliosi di Carmelo Giuffrida. Cavinato Editore international
- Autore: Benedetto Toso "BACK SCHOOL - NECK SCHOOL - BONE SCHOOL". Casa Editrice Edi-Ermes
- Autore: Pivetta S. Pivetta M. "TECNICA DELLA GINNASTICA MEDICA - SCOLIOSI". Casa Editrice Edi-Ermes
- Autore: Pivetta S. Pivetta M. "TECNICA DELLA GINNASTICA MEDICA - Cifosi - Lordosi - Arti Inferiori". Casa Editrice Edi-Ermes
- Ginnastica Posturale (Metodo Scientifico). Ragalmuto, Pizziconi, Falcone. ATS. Giacomo Catalani Editore.
- Esercizio Funzionale. Bartolucci. ATS. Giacomo Catalani Editore.
- Esercizio Correttivo. Russo et al. ATS. Giacomo Catalani Editore.
- La Valutazione Posturale. Johnson. Calzetti & Mariucci editori.
- Ergonomia, Postura, movimento nell'uomo. Molfetta, Massara, Canepa, Cabella. Calzetti & Mariucci editori.

▪ **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA EVOLUTIVA**

Attività motoria adattata. Marin. Calzetti & Mariucci editori.

ACSM - linee guida per la valutazione funzionale. Marin. Calzetti & Mariucci editori.

Dispense fornite dal docente.

ALTRO MATERIALE DIDATTICO

▪ **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA**

Dispense degli argomenti approfonditi in pdf.

▪ **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA EVOLUTIVA**

Dispense degli argomenti approfonditi in pdf.

PROGRAMMAZIONE DEL CORSO

TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA

Argomenti	Riferimenti testi
-----------	-------------------

TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA EVOLUTIVA

Argomenti	Riferimenti testi
1 Paramorfismi, dimorfismi, postura, chinesologia	TECNICA DELLA GINNASTICA MEDICA

VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO**MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO**

- **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA**

Prova intermedia di laboratorio e prova finale scritta e/o orale.

"La verifica dell'apprendimento potrà essere effettuata anche per via telematica, qualora le condizioni lo dovessero richiedere".

- **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA EVOLUTIVA**

Tesina compilativa.

"La verifica dell'apprendimento potrà essere effettuata anche per via telematica, qualora le condizioni lo dovessero richiedere".

ESEMPI DI DOMANDE E/O ESERCIZI FREQUENTI

- **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA**

- Terminologia, definizione e classificazione delle diverse alterazioni morfo-strutturali
- Classificazione morfologica del soggetto;
- Valutazioni e misurazioni delle disarmonie vertebrali, delle rigidità e dei difetti posturali;
- Le curve del rachide sui vari piani;
- Cifosi;
- Lordosi;
- Scoliosi;
- Ginocchio valgo;
- Ginocchio varo;
- Controindicazioni nella pratica precoce dello sport agonistico in età dello sviluppo
- Attività motoria e prevenzione delle malattie cardiovascolari
- Il corretto uso pratico degli strumenti di casa, di studio, di lavoro, di locomozione che quotidianamente impieghiamo in modo preventivo globale e settorializzato
- Acquisizione di una corretta postura seduta ed eretta
- Terminologia specifica dell'attività motoria

- **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA EVOLUTIVA**

Fasi evolutive del Bambino e prestazioni motorie.
