UNIVERSITÀ DI PISA

TEORIA, TECNICA, DIDATTICA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE

ALBERTO FRANCHI

Academic year	2019/20
Course	SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE
Code	364MM
Credits	8

Modules	Area	Type	Hours	Teacher(s)
METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE	M-EDF/01	LEZIONI	64	ALBERTO FRANCHI IDA NICOLINI

Obiettivi di apprendimento

Conoscenze
Acquisire conoscenze di base e specialistiche inerenti l'afa nella bassa e alta disabilità, nellla gestione di gruppi afa, nell'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi nelle tecniche adattate.
L'allenamento come processo d'adattamento;
stimoli d'allenamento e carico fisico;
la supercompensazionedinamica come base dell'adattamento; fondamenti generali per l'organizzazione del carico d'allenamento;
la progressività del carico;
la multilateralità e polivalenza della preparazione; metodi e stili d'insegnamento;
il controllo e la misurazione dell'allenamento; la valutazione dell'intensità del carico; carico interno e carico esterno;
l'organizzazione dell'allenamento in periodi.

Modalità di verifica delle conoscenze
Verifica teorica sugli argomenti trattati a lezione
L'esame consisterà nella presentazione di un elaborato e di un powerpoint in cui lo studente tratterà un argomento concordato con l'insegnante e in domande inerenti il programma svolto.

Capacità
Lo studente dovrà essere capace di esporre in modo organico i contenuti con terminologia appropriata, di mostrare una corretta esecuzione di esercizi normali ed adattati trattati nel corso
Conseguire una preparazione tecnica e scientifica per essere in grado di progettare, condurre e gestire attività motorie specifiche.
Acquisire competenze di livello avanzato per operare nell'ambito delle attività motorie ai fini della prevenzione e del mantenimento della migliore efficienza psico-fisica. Acquisire un'approfondita conoscenza delle metodologie e delle tecniche dell'educazione motoria per i disabili e di rieducazione motoria per i soggetti con limitazioni funzionali stabilizzate e per i soggetti anziani.
Essere in grado di lavorare con ampia autonomia, anche assumendo responsabilità di progetti e strutture.

Modalità di verifica delle capacità
Verifica pratica in palestra
e domande sugli argomenti trattati a lezione

Prerequisiti (conoscenze iniziali)
conoscenza teorico pratica dei principali concetti e contenuti della teoria e tecnica dell'Ed. Fisica

Programma (contenuti dell'insegnamento)
L'attività fisica adattata, la ginnastica, l'esercizio fisico, menomazione, disabilità, handicap L'inclusione scolastica: percorsi di integrazione nell'area motoria nella scuola secondaria Inquadramento delle disabilità, le problematiche della ginnastica nella disabilità: concetti fondamentali Le capacità motorie nella disabilità L'organizzazione neurologica, l'esame morfologico e funzionale , i principi della ginnastica nella disabilità , gli obiettivi della ginnastica nella disabilità , i contenuti della ginnastica nella disabilità Gli esercizi: lo striscio e l'andatura quadrupedica (a

schema crociato) , il rotolamento, la traslocazione Il cardio-fitness e le macchine isotoniche per il potenziamento muscolare adattato La mobilizzazione attiva-passiva, l'allungamento muscolare. gli esercizi con i piccoli attrezzi Gli esercizi per l'equilibrio e l'organizzazione spazio-temporale, la ginnastica respiratoria intrinseca- GRI, le metodologie della ginnastica nelle disabilità La ginnastica nelle disabilità psichiche (Psicosi, Sindrome x fragile, Autismo, Sindrome di Down, Ritardo mentale, Epilessia, Disturbi della personalità, Disturbi alimentari La ginnastica nelle disabilità fisiche, Algie del rachide, Esiti stabilizzati da patologie neurologiche, Emiplegie (caratteristiche dei deficit motori), Paralisi, PCI -paralisi cerebrali infantili, Malattie neuromuscolari, Paramorfismi/dimorfismi, I disturbi dell'area motoria, Disprassia, Goffaggine, Disturbi di lateralità e schema corporeo, La ginnastica nelle disabilità sensoriali, Cecità-ipovisione, Sordità-ipoacusia DSA-disturbi specifici di apprendimento Posizioni yoga adattate Un progetto di AFA in ambito scolastico
Al termine del corso lo studente dovrà essere in grado di conoscere i principi generali dell'allenamento adattato ai diversamente abili, gli stimoli indotti dall'allenamento (specificità, intensità, durata, densità, qualità); l'individualizzazione, l'organizzazione dell'allenamento, le capacità motorie (forza, resistenza, velocità, flessibilità, destrezza) i fattori limitanti e il loro sviluppo.
Tenendo conto dei parametri: educativo-formativo, integrativo-sociale, preventivo, fisico, cognitivo, psicologico.
La comunicazione efficace come strumento di crescita personale e professionale.
Il progetto si articola in 4 lezioni di 2 ore ciascuna con l'obiettivo di fornire riflessioni agli studenti sull'opportunità di una corretta comunicazione nelle loro professionalità.
Organizzazione moduli didattici:

- Principi base della comunicazione
- La comunicazione verbale/paraverbale/non verbale
- Ascolto attivo ed empatia
- Lo stile assertivo
- Il feedback come strumento per migliorare l'autostima
- Elementi di PNL (Programmazione neuro-linguistica) per un linguaggio di precisione
- Il coaching per la scoperta e la valorizzazione delle potenzialità personali
- La comunicazione come risorsa per la costruzione del gruppo sportivo e di lavoro in genere
- La leadership

Nel corso delle lezioni verranno svolte attività interattive sulla comunicazione e al termine verranno effettuate delle verifiche relative al programma svolto

Bibliografia e materiale didattico

A.Franchi, la ginnastica nella disabilità, ETS editore
A.Franchi, le attività fisiche adattate, De Agostini-Marietti editore
 L'allenamento ottimale"Weineck ,ed. Calzetti&Mariucci
Luigi Bertini – Attività sportive Adattate - ed. Calzetti&Mariucci
Gian Nicola Bisciotti" L'invecchiamento Biologia, fisiologia e strategie anti-aging" Calzetti & Mariucci
Claudio Macchi "Teoria tecnica e didattica dell'attività motoria adulto-anziano " Masterbook

Indicazioni per non frequentanti

contattare personalmente i docenti

Modalità d'esame

Verifica teorico pratica.
L'esame consisterà nella presentazione di un elaborato e di un powerpoint in cui lo studente tratterà un argomento concordato con l'insegnante

Ultimo aggiornamento 09/04/2020 18:39