

***METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ  
MOTORIE  
METODI E DIDATTICHE DELLA  
PREPARAZIONE FISICA***

2011/12

# Orario

- Metodi e didattiche delle attività motorie: 8 ore di lezioni teoriche e 30 di esercitazioni.
  - L'obiettivo è quello di fornire le conoscenze teorico-pratiche sui principali strumenti utilizzati come metodi di valutazione del controllo e della biomeccanica del gesto motorio/sportivo.
- Metodi e didattiche della preparazione fisica: 16 ore frontali e 15 di esercitazioni.
  - L'obbiettivo è quello di fornire informazioni sul ruolo della pratica motoria e dell'allenamento ideomotorio, con particolare attenzione alla programmazione di allenamenti specifici
- Esame finale: esame scritto 60 minuti di tempo!

# Le lezioni frontali



- La partecipazione alle lezioni frontali sarà **fondamentale** per il raggiungimento di un buon esito dell'esame finale
- Il materiale legato alle lezioni sarà:
  - ▣ Lucidi delle lezioni (verranno messi on-line alla fine del corso)
  - ▣ Dispense e articoli

# Esame Finale



- **Esame scritto**
  - Insieme di domande aperte e chiuse (circa 20% domande aperte 80% domande chiuse)
  - Argomento a scelta fra tre proposti di programmazione.

# Orario di ricevimento



- Orario di ricevimento (**molto consigliato**): aspetto vostre mail per prendere un appuntamento.

# *Programma del Modulo Metodi e didattiche delle attività motorie*

- Il corso si baserà su di una selezione di argomenti e problematiche per meglio conoscere gli strumenti fondamentali per lo studio del controllo e della biomeccanica dei movimenti umani. Verrà data informazione sulle principali applicazioni di tali strumenti con particolare attenzione alla popolazione anziana, pazienti affetti da patologie neuromotorie e sportivi. Gli strumenti analizzati saranno: pedana di forza, elettromiografia di superficie, Stimolazione Magnetica Transcranica. Gli argomenti trattati verteranno su analisi di posture e stabilità posturali, aggiustamenti posturali anticipati, attivazioni specifiche del sistema motorio durante compiti di osservazione e immaginazione di azioni.

# *Programma del Modulo Metodi e didattiche della preparazione fisica*

- Il corso si baserà su una selezione di argomenti legati alla pratica e all'apprendimento del movimento umano. Questi argomenti saranno affrontati da un punto di vista delle scienze del movimento e dello sport. Affronteremo le diverse tecniche e conoscenze utilizzate per programmare allenamenti specifici. Gli ambiti scientifici che toccheremo includono in particolare la psicologia, le neuro-scienze, e la bio – meccanica del movimento umano.