# Teoria e metodologia de moveimento umano

## Prof. Francesco Casolo; Prof. Paola Vago; Prof. Dario Cipani

***OBIETTIVO DEL CORSO E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

Il corso si prefigge di far conoscere il movimento umano e di fornire allo studente tutte le indicazioni per poterlo comprendere e studiare integrando i differenti apporti delle scienze umane e bio-mediche (anatomia, fisiologia, pedagogia, psicologia, sociologia, bio-ingegneria e cinesiologia).

Al termine dell’insegnamento, lo studente sarà in grado di conoscere e comprendere:

a) le teorie del movimento sapendole collocare nel contesto psico-pedagogico;

b) le forme e le strutture del movimento umano imparando a leggerne le qualità che ne rendono possibile la realizzazione;

c) la metodologia e l’utilizzo delle attività motorie finalizzate al controllo e all’apprendimento motorio.

Saprà applicare tali conoscenze nella progettazione e conduzione di una unità di apprendimento orientata alla acquisizione e al miglioramento delle componenti parziali condizionali e coordinative. Inoltre dovrà acquisire le competenze comunicative utili alla relazione educativa e le capacità di poter valutare in modo appropriato il risultato dell’apprendimento negli allievi.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

1. Il movimento umano e le attività motorie nel contesto educativo.
2. Funzioni e strutture del movimento.
3. La strutturazione dei sistemi biologici e loro correlazioni.
4. Ontogenesi dello sviluppo motorio: i primi tre anni di vita.
5. Teorie e forme del movimento.
6. Effetti del movimento sull’uomo.
7. La carenza di movimento: ipocinesi ed analfabetismo motorio.
8. Posture e schemi motori.
9. Benessere, cultura e salute attiva.
10. Il controllo motorio.
11. Qualità del movimento: condizionali, coordinative e elastiche.
12. Programmazione del movimento: l’unità di apprendimento.

***BIBLIOGRAFIA[[1]](#footnote-1)***

Bibliografia di base

F. Casolo, *L’uomo e il movimento: lineamenti di teoria e metodologia,* Vita e Pensiero, Milano, 2020. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/francesco-casolo/luomo-e-il-movimento-9788834320716-685398.html)

F. Casolo- M. Musaio- S. Nodari, *Pedagogia e cultura della corporeità nell’età evolutiva,* Vita e Pensiero, 2019. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/autori-vari/pedagogia-e-cultura-della-corporeita-nelleta-evolutiva-9788834339329-675575.html)

M. TRIPODI, *Stretching e flessibilità: teoria, tecnica e didattica,* Vita e Pensiero, Milano, 2020. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/maurizio-tripodi/stretching-e-flessibilita-9788834342374-685397.html)

*Bibliografia integrativa*

R. Schmidt-C. Wrisberg, *Motor Learning and performance,* Società Stampa Sportiva, Roma, 2000.

F. Casolo-S. Melica, *Il corpo che parla,* Vita e Pensiero, Milano, 2005. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/francesco-casolo-stefania-melica/il-corpo-che-parla-9788834312445-140440.html)

L. Calcerano-F. Casolo, *Educazione Motoria e sportiva,* Ed La Scuola, Brescia, 2003. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/calcerano-luigi-casolo-francesco/educazione-motoria-e-sportiva-9788835015390-173861.html)

R. Singer, *L’apprendimento delle capacità motorie,* Società Stampa Sportiva, Roma, 1985.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Il corso è articolato in: lezioni teoriche a corsi riuniti in aula, lezioni teorico-pratiche a corsi distinti in palestra multimediale e laboratori pratici in palestra.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

L’esame si svolge in due parti entrambe obbligatorie per tutti gli studenti:

1) un esame scritto (prova parziale) sulla parte teorica del corso che consiste in 15 item a risposta multipla e 5 a risposta aperta. Alle 20 domande viene assegnato un punteggio pari a 1 (risposta corretta) oppure 0 (risposta sbagliata). Il punteggio complessivo in ventesimi viene poi rapportato in quindicesimi che rappresenta il voto di ammissione all’orale. Per accedere all’orale gli studenti devono aver superato la prova scritta con un punteggio minimo di otto quindicesimi.

2) un esame orale che consiste in un colloquio sugli approfondimenti della parte teorico-pratica e dei laboratori. La valutazione di questa parte, a cui concorrono la pertinenza delle risposte, l’uso appropriato della terminologia specifica, la strutturazione argomentata e coerente del discorso e la capacità di individuare nessi concettuali e questioni aperte, viene espressa in quindicesimi.

Il voto finale è frutto della somma delle valutazioni ottenute nelle due parti

 *“L’insegnamento, oltre alle ore teoriche, prevede ore di attività didattica pratica (Corsi distinti e laboratori) con frequenza obbligatoria per almeno il 70% delle ore”.*

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

Avendo carattere introduttivo, l’insegnamento non necessita di prerequisiti relativi ai contenuti. Si presuppone comunque interesse e disponibilità nella partecipazione alle lezioni teoriche e pratiche, queste ultime da svolgersi in abbigliamento sportivo adeguato.

Ulteriori informazioni sul corso e contenuti delle lezioni sono consultabili sul supporto “blackboard” nella parte dedicata al corso.

*Orario e luogo di ricevimento*

I Proff. Francesco Casolo (francesco.casolo@unicatt.it), Paola Vago (paola.vago@unicatt.it) e Dario Cipani (dario.cipani@unicatt.it) ricevono gli studenti presso: il Dipartimento di Pedagogia (sede Centrale UC); il Centro Accademico Sportivo Rino Fenaroli (viale Suzzani 279 Milano) o la Sede UCSC di piazza Buonarroti previo appuntamento da richiedere via e-mail o tel 02-72348800.

1. I testi indicati nella bibliografia sono acquistabili presso le librerie di Ateneo; è possibile acquistarli anche presso altri rivenditori. [↑](#footnote-ref-1)