

Testi del Syllabus

Resp. Did. **BUCCI MARCO** **Matricola: 000971**

Docente **BUCCI MARCO, 6 CFU**

Anno offerta: **2020/2021**

Insegnamento: **T11002 - ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA E COMPENSATIVA**

Corso di studio: **L022 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE**

Anno regolamento: **2019**

CFU: **6**

Settore: **M-EDF/01**

Tipo Attività: **B - Caratterizzante**

Anno corso: **2**

Periodo: **Primo Semestre**

Sede: **CHIETI**



Testi in italiano

Lingua insegnamento Italiano

Contenuti

- Caratteristiche del sistema posturale
- Fattori che influenzano il controllo posturale
- Alterazioni morfo-strutturali a carico degli arti inferiori e del rachide;
- Prevenzione e trattamento delle alterazioni antero-posteriori e laterali del rachide
- Paramorfismi nell'età scolare: esame morfologico; metodi e accorgimenti per la loro prevenzione
- Alterazioni della postura in relazione alle comuni attività quotidiane, alle attività lavorative e ai vari tipi di attività sportive
- Programmazione dell'intervento motorio per l'apprendimento di una corretta postura
- Lo sviluppo e il recupero delle capacità coordinative
- La ginnastica dolce
- Educazione respiratoria
- Attività fisico-motorie preventive

Testi di riferimento

Raimondi P, Vincenzini O.: Teoria, metodologia e didattica del movimento compensativo rieducativo preventivo. COM srl Editrice, Roma 2016; 4^a edizione

A. Pizzi, P. Incardona, M.A. Nifosì. Attività motoria, benessere e salute. Attività motoria preventiva, compensativa adattata e fitness. 2016 Manuali Pisa Univ.Press

Integrazione con appunti delle lezioni, siti internet e letture di approfondimento di volta i volta consigliate dal docente.

Obiettivi formativi

Gli scopi fondamentali di questo insegnamento sono:

- fornire gli strumenti operativi necessari per operare con scienza e professionalità in tutti gli ambiti di pertinenza del movimento umano finalizzati a interventi di tipo preventivo e rieducativo (in particolare sulla postura e sulle capacità coordinative);
- affrontare, anche con riguardo alle differenze di genere, gli aspetti riguardanti le azioni interdisciplinari della prevenzione dei paramorfismi durante l'età evolutiva, dell'ergonomia e del movimento antalgico a fini riabilitativi nelle comuni attività quotidiane, nel mondo del lavoro e dello sport.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI:

1) per quanto riguarda le conoscenze e capacità di comprensione e

2) le conoscenze e capacità di comprensione applicate:

al termine del corso, gli studenti dovranno aver acquisito conoscenze teoriche tali da permettere la comprensione

- delle problematiche legate ai dismorfismi e paramorfismi

- delle possibilità di intervento compensativo e rieducativo

in tutte le fasi della vita e con le eventuali differenze di genere;

e dovranno anche essere in grado di

- mettere in atto un programma di intervento preventivo e compensativo specifico per le diverse problematiche affrontate.

Più in dettaglio, gli studenti dovranno quindi:

- conoscere le principali alterazioni morfo-strutturali trattate nel corso del programma a carico dell'arto inferiore e del rachide che influenzano la corretta postura, l'equilibrio e le capacità coordinative

- conoscere le differenze di genere riguardo la prevalenza dei dismorfismi nell'età evolutiva, le capacità di equilibrio e le capacità coordinative;

- conoscere gli esercizi e/o i provvedimenti utili da mettere in atto per un intervento preventivo e compensativo;

- scegliere le attività motorie preventive e compensative per prevenire e/o per trattare i principali paramorfismi tipici dell'età scolare;

- programmare, nei modi e nei tempi, e tenendo conto delle eventuali differenze di genere, un adeguato intervento rieducativo nell'adulto;

- 3) per quanto riguarda l'autonomia di giudizio:

Lo studente dovrà avere acquisito conoscenze tali da permettergli di:

- Riconoscere e descrivere i vari dismorfismi e paramorfismi

- scegliere in modo autonomo gli adeguati interventi correttivi.

4) per quanto riguarda le abilità comunicative e la

5) capacità di apprendere:

Lo studente dovrà dimostrare un uso corretto della terminologia tecnica e dovrà avere acquisito la capacità di esporre, anche a soggetti non esperti, il ruolo dell'attività motoria preventiva e compensativa nella prevenzione e nella correzione dei diversi quadri clinici trattati.

In particolare, dovrà essere in grado di (per quanto riguarda la specifica materia di insegnamento):

- eseguire/insegnare gli esercizi compensativi indicati nei diversi paramorfismi;

- valutare i risultati ottenuti

e (per quanto riguarda il prosieguo del corso di studi), lo studente dovrà:

- sviluppare abilità di apprendimento ed essere in grado di applicarle nelle future discipline del Corso di Studi,

- sviluppare capacità di consultazione delle pubblicazioni scientifiche proprie del settore;

- avere acquisito la capacità di seguire corsi d'approfondimento (seminari specialistici nel settore dell'esercizio fisico preventivo e compensativo)

Prerequisiti

Pur non essendoci specifiche propedeuticità, si raccomanda la conoscenza delle strutture anatomiche interessate (in particolare dell'apparato musco-scheletrico) e della fisiologia del movimento.

Metodi didattici	Lezioni frontali in aula e teorico-pratiche in palestra
Altre informazioni	<p>Durata del corso: 48 ore (6 CFU) secondo le date e gli orari pubblicati sul sito dell'Università</p> <p>Il docente può essere contattato via mail all'indirizzo istituzionale (mbucci@unich.it)</p>
Modalità di verifica dell'apprendimento	<p>L'insegnamento fa parte di un corso integrato per cui le verifiche dell'apprendimento si svolgeranno contemporaneamente per entrambi i moduli che compongono il Corso nelle date e orari ufficiali di esame del corso integrato pubblicate, assieme alle modalità di iscrizione, sul sito .</p> <p>L'esame si svolgerà mediante questionario scritto a risposta multipla di cui una sola esatta: il tempo a disposizione è di 30 minuti e si dovranno rispondere correttamente almeno i 6/10 delle domande proposte (= >18/30) e per ogni ulteriore risposta esatta il voto sarà aumentato di 1 punto</p>
Programma esteso	<p>Generalità</p> <ul style="list-style-type: none"> - Origini della ginnastica adattata e compensativa; - Definizione e obiettivi della ginnastica preventiva; - Definizione ed obiettivi della ginnastica compensativa; - Ruolo e competenze del Laureato in Sc. Motorie <p>Apprendimento e controllo del gesto motorio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Genesi e struttura del movimento volontario preventivo e compensativo; - corretta esecuzione del movimento, ed acquisizione dell'automatismo; <p>La postura e il sistema posturale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educazione posturale (pratica in palestra) - Apprendimento di una corretta postura; - Caratteristiche e specificità del lavoro muscolare; <p>Anatomia e sistema articolare del piede</p> <ul style="list-style-type: none"> - Struttura del piede piatto e del piede cavo (pag 259; 266;...); - Dinamica del passo, le fasi di appoggio; - Trattamento (pratica in palestra) <p>Anatomia e sistema articolare del ginocchio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rapporto funzionale tra piede e ginocchio; - Ginocchio valgo e varo (pag 281); - Trattamento (pratica in palestra). <p>Anatomia e sistema articolare del bacino</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rapporto dell'articolazione sacro iliaca con l'articolazione coxo femorale; - I movimenti del bacino <p>Anatomia e sistema articolare del rachide</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il rachide nel suo insieme: funzione statica e dinamica <p>Le alterazioni morfo-strutturali del rachide: scoliosi, lordosi, cifosi: concetti principali</p> <ul style="list-style-type: none"> - La scoliosi - Scoliosi paramorfiche e dismorfiche - Classificazione in rapporto all'età di insorgenza e in base alla gravità (strutturali e funzionali) - L'intervento chinesiológico nel trattamento dei para-dismorfismi della colonna vertebrale nell'età evolutiva: (pratica in palestra) <ul style="list-style-type: none"> - Lordosi e iperlordosi - La lordosi cervicale; patologie cervicali

- La lordosi lombare
- Trattamento delle algie della colonna vertebrale; (pratica in palestra)
- La lombalgia nell'età di crescita e nell'adulto; tecniche propriocettive e di stabilizzazione della colonna vertebrale;
- La gestione della postura in relazione alle comuni attività quotidiane e alle attività lavorative
- La cifosi; Il dorso curvo strutturato e i paramorfismi nell'età scolare;

Prevenzione dei carichi in età evolutiva

- Alterazioni antero posteriori del rachide dorsale in età di crescita;
- Elementi di auxologia e rapporto tra crescita, alterazioni morfologiche e movimento
- I paramorfismi in età scolare e come individuarli: esame morfologico (pratica in palestra)
- Prevenzione e trattamento delle alterazioni dell'apparato locomotore; Lo zaino scolastico; Apprendimento della giusta postura; (pratica in palestra)

Educazione respiratoria

- Anatomia e neurofisiologia della respirazione
- Apprendimento e controllo degli esercizi respiratori di base (pratica in palestra)

Principi dell'attività motoria preventiva e compensativa e rieducativa

- Lo sviluppo e il recupero delle capacità coordinative (pag. 84);
- I movimenti dei vari segmenti del corpo: coordinazione dinamica e intersegmentaria (pratica in palestra)



Testi in inglese

Italian

- Characteristics of the postural system
- Factors affecting postural control
- Morpho-structural alterations affecting the lower limbs and the spine;
- Prevention and treatment of antero-posterior and lateral alterations of the spine
- Paramorphisms in school age: morphological examination; methods and measures for their prevention
- Posture changes in relation to common daily activities, work activities and various types of sports activities
- Programming of motor intervention for learning correct posture
- The development and recovery of coordination skills
- Sweet gymnastics
- Respiratory education
- Preventive physical-motor activity

Raimondi e Vincenzini, Teoria, metodologia e didattica del movimento compensativo rieducativo preventivo, COM srl Ed, Rome 2016; 4th Edition

A. Pizzi, P. Incardona, M.A. Nifosì. Attività motoria, benessere e salute. Attività motoria preventiva, compensativa adattata e fitness. 2016 Manuali Pisa Univ.Press

Integration with lecture notes, websites and further reading from time to time recommended by the teacher.

The basic purposes of this teaching are:

- provide the operational tools necessary to operate with science and professionalism in all areas of relevance of the human movement aimed at preventive and rehabilitative interventions (in particular on posture and coordination skills);
- to address, also with regard to gender differences, the aspects concerning the interdisciplinary actions of the prevention of paramorphisms during the developmental age, of ergonomics and of the analgesic movement for rehabilitation purposes in common daily activities, in the world of work and sport.

EXPECTED LEARNING RESULTS:

1) regarding knowledge and understanding skills and

2) applied knowledge and understanding:

at the end of the course, students must have acquired theoretical knowledge that allows understanding

- problems related to dysmorphisms and paramorphisms
- the possibilities of compensatory and re-educational intervention at all stages of life and with any gender differences;

and they will also have to be able to

- implement a specific preventive and compensatory intervention program for the various problems addressed.

In more detail, students will therefore:

- know the main morpho-structural alterations treated during the program affecting the lower limb and the spine that influence the correct posture, balance and coordination skills
- know the gender differences regarding the prevalence of dysmorphisms in the developmental age, the balance and coordination skills;
- know the exercises and / or useful measures to be implemented for a preventive and compensatory intervention;
- choose preventive and compensatory motor activities to prevent and / or to treat the main paramorphisms typical of school age;
- plan, in the ways and times, and taking into account any gender differences, an adequate re-educational intervention in the adult;

3) as regards the making judgment:

The student must have acquired knowledge that allows him to:

- Recognize and describe the various dysmorphisms and paramorphisms
- independently choose the appropriate corrective actions.

4) as regards communication skills and

5) learning skills:

The student must demonstrate a correct use of technical terminology and must have acquired the ability to expose, even to non-expert subjects, the role of preventive and compensatory motor activity in the prevention and correction of the different clinical pictures treated.

In particular, he must be able to (as regards the specific teaching subject):

- perform / teach the compensatory exercises indicated in the different paramorphisms;
- evaluate the results obtained

and (as regards the continuation of the course of study), the student must:

- develop learning skills and be able to apply them in future disciplines of the course of study,
- develop consultation skills in scientific publications specific to the sector;
- have acquired the ability to follow in-depth courses (specialist seminars in the sector of preventive and compensatory physical exercise)

Although there are no specific prerequisites, it is recommended to know the anatomical structures involved (in particular the musculoskeletal apparatus) and the physiology of movement.

Lectures and theoretical-practice lessons in the gym

Course duration: 48 hours (6 credits) according to the dates and times published on the University website.
The teacher can be contacted by email at his institutional address (mbucci@unich.it)

The course is part of an integrated course for which the learning tests will take place simultaneously for both modules that make up the course on the official exam dates and times of the integrated course published on the site, together with the enrollment procedures.
The exam will take place through a multiple choice written questionnaire, one of which is exact: the time available is 30 minutes and at least 6/10 of the proposed questions must be answered correctly (=> 18/30) and for each further answer exact the score will be increased by 1 point

Generality

- Origins of adapted and compensatory gymnastics;
- Definition and objectives of preventive gymnastics;
- Definition and objectives of compensatory gymnastics;
- Role and competences of the Graduate in Motor Science

Learning and control of the motor gesture

- Genesis and structure of the preventive and compensatory voluntary movement;
- correct execution of the movement, and acquisition of the automation;

Posture and the postural system

- Postural education (practice in the gym)
- Learning correct posture;
- Characteristics and specificity of muscle work;

Anatomy and joint system of the foot

- Flat foot and hollow foot structure (pag 259; 266; ...);
- Dynamics of the step, the support phases;
- Treatment (practice in the gym)

Anatomy and joint system of the knee

- Functional relationship between foot and knee;
- Valgus and varus knee (page 281);
- Treatment (practice in the gym).

Anatomy and joint system of the pelvis

- Relationship of the sacroiliac joint to the coxo femoral joint;
- The movements of the pelvis

Anatomy and joint system of the spine

- The spine as a whole: static and dynamic function

Morpho-structural alterations of the spine: scoliosis, lordosis, kyphosis: main concepts

- Scoliosis
- Paramorphic and dysmorphic scoliosis
- Classification in relation to the age of onset and based on severity (structural and functional)
- The kinesiological intervention in the treatment of para-dysmorphisms of the spine in the developmental age: (practice in the gym)

- Lordosis and hyperlordosis
- Cervical lordosis; cervical pathologies
- Lumbar lordosis
- Treatment of spine pains; (practice in the gym)

- Low back pain in the age of growth and in adults; proprioceptive and spinal stabilization techniques;
- Management of posture in relation to common daily activities and work activities
- Kyphosis; The curved curved back and the paramorphisms in school age;

Prevention of evolutionary loads

- Anterior posterior alterations of the dorsal spine in the age of growth;
- Elements of auxology and relationship between growth, morphological alterations and movement
- Paramorphisms in school age and how to identify them: morphological examination (practice in the gym)
- Prevention and treatment of changes in the musculoskeletal system; The school backpack; Learning the right posture; (practice in the gym)

Respiratory education

- Anatomy and neurophysiology of respiration
- Learning and control of basic breathing exercises (practice in the gym)

Principles of preventive and compensatory and re-educational motor activity

- The development and recovery of coordination skills (page 84);
- The movements of the various segments of the body: dynamic and intersegmental coordination (practice in the gym)

Testi del Syllabus

Resp. Did. **BERTOLLO MAURIZIO** **Matricola: 002645**

Docente **BERTOLLO MAURIZIO, 6 CFU**

Anno offerta: **2020/2021**

Insegnamento: **T11001 - ATTIVITA' MOTORIA NELLE DIVERSE ETA'**

Corso di studio: **L022 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE**

Anno regolamento: **2019**

CFU: **6**

Settore: **M-EDF/01**

Tipo Attività: **B - Caratterizzante**

Anno corso: **2**

Periodo: **Primo Semestre**

Sede: **CHIETI**



Testi in italiano

Lingua insegnamento Italiano

Contenuti

Il corso sarà suddiviso in due parti: la prima tratterà argomenti relativi all'attività motoria in età evolutiva mentre la seconda tratterà argomenti relativi all'attività motoria negli adulti ed anziani. Oltre agli aspetti relativi allo sviluppo motorio nel corso della vita, verranno approfondite le tematiche specifiche inerenti la somministrazione dell'attività fisica e motoria nelle diverse fasce di età e nei diversi contesti: istituzionali (e.g. scuola), sportivi, ricreativi e preventivi.

Testi di riferimento

CARRARO A, BERTOLLO M. (2005). Le Scienze Motorie e Sportive nella Scuola Primaria. (pp. 1-426). ISBN: 88-7178-414-6. PADOVA: CLEUP (ITALY).BERTOLLO M. (2004). Dalle capacità alle competenze motorie. In: CARRARO, A. LANZA M. Insegnare apprendere in educazione fisica. (pp.109-154). ROMA ARMANDO (ITALY). PESCE, MARCHETTI, MOTTA, BELLUCCI (2015) Joy of moving. Movimenti e immaginazione. Calzetti e Mariucci editore.AUTORI VARI (2005). Guida alla promozione dell'attività fisica nella popolazione anziana. Azienda provinciale per i servizi sanitari. Azienda autonoma di Trento. Servizio sanitario provinciale. Trento (www.apss.tn.it)Inoltre il docente a lezione fornirà Materiali didattici anche reperibili sul sito di dipartimento del corso di Laurea.Materiali di approfondimento:CLAUDIA POGGIA (2014) Percorsi di motricità consapevole Esercizi per adulti e anziani: Metodo Feldenkrais® e altre proposte, TRENTO: ERICKSONLABBROZZI D., ROBAZZA C., BERTOLLO M., BUCCI I., BORTOLI L. (2013). Pubertal development, physical self-perception, and motivation toward physical activity in girls. JOURNAL OF ADOLESCENCE, vol. 36, p. 759-765, ISSN: 0140-1971, doi: 10.1016/j.adolescence.2013.06.002LABBROZZI D, BORTOLI L, BERTOLLO M, BUCCI I, DORIA C, ROBAZZA C (2012). Age-related differences in actual and perceived levels of physical activity in adolescent girls. PERCEPTUAL AND MOTOR SKILLS (ISSN:0031-5125), 114: 723 - 734.BORTOLI L. BERTOLLO M. COMANI C. ROBAZZA C. (2011) Competence, Achievement Goals, Motivational Climate, and Psychobiosocial States in Youth Sport. JOURNAL OF SPORT SCIENCE, vol. 29(2):171-80.LABBROZZI D, BORTOLI L, BERTOLLO M., ROBAZZA C

Obiettivi formativi

Scopo dell'insegnamento è fornire agli studenti le conoscenze fondamentali relative allo sviluppo della motricità nelle diverse fasi di crescita, agli effetti dell'esercizio sulla maturazione biopsichica, all'organizzazione di proposte adeguate a soggetti di ogni età. Nello specifico conoscere le caratteristiche psicofisiche del bambino, dell'adolescente, dell'anziano e dell'individuo in età adulta che si avvicina alla pratica motoria e sportiva; saper fare una valutazione iniziale delle capacità motorie del bambino e dell'anziano, conoscere la tecnica degli esercizi, saperli valutare e proporre; essere in grado di personalizzare un intervento motorio a breve e a lungo termine sia in palestra che in ambiente naturale considerando sempre la persona nella sua unità psicofisica; comprendere l'importanza delle attività motorie come fondamentali per il raggiungimento di una migliore qualità della vita. Le capacità critiche e di giudizio (descrittore 3 di Dublino) saranno sviluppate attraverso le strategie didattiche utilizzate che prevedono esperienze pratiche in palestra e riflessioni sulle esercitazioni svolte. La capacità di comunicare (descrittore di Dublino 4) quanto si è appreso verrà potenziata attraverso l'interazione in gruppo e la ideazione e programmazione specifici programmi di attività sulla base di esempi svolti a lezione.

La capacità di proseguire lo studio in modo autonomo nel corso della vita (descrittore di Dublino 5) viene stimolata attraverso il riferimento alle banche dati scientifiche quali Scopus, WoS e Google Scholar e alla bibliografia di riferimento di ciascuno dei due corsi in modo da stimolare un processo di Educazione continua.

Prerequisiti

I prerequisiti del corso si riferiscono a conoscenze della scuola secondaria negli ambiti biologico/scientifico, logico-matematico e dell'educazione fisica. Inoltre il corso di apprendimento e controllo motorio del primo anno rappresenta un importante prerequisito.

Metodi didattici

Il corso verrà svolto in forma teorica e pratica, attraverso la discussione d'aula e la partecipazione degli studenti ad esperienze e situazioni motorie. Sono quindi previste lezioni d'aula e attività pratiche in palestra. Le lezioni d'aula riguarderanno la discussione degli argomenti indicati nei contenuti del corso utilizzando supporti visuali e stimolando la partecipazione attiva degli studenti alla discussione. Verrà anche analizzato e discusso materiale videoregistrato. Nelle attività in palestra sarà prevista la simulazione di diverse situazioni di movimento (individuali, di gruppo e di squadra).

Altre informazioni

Per alcuni argomenti del corso ed in particolare per la parte pratica il docente si avvarrà della collaborazione di cultori della materia e tirocinanti. Gli studenti verranno ricevuti per approfondimenti o richieste relative al corso previo appuntamento contattando il docente via email m.bertollo@unich.it

Modalità di verifica dell'apprendimento

Vedi modalità di esame del modulo integrato. Esame scritto in modalità di domande a risposta multipla. Saranno presentate 15 domande proiettate su schermo per ciascuna delle quali sono proposte 4 risposte possibili di cui una sola è quella corretta. Ogni risposta corretta è valutata 1 punto mentre ogni risposta errata è valutata -0.2 punti. Risposte lasciate in bianco non sono valutate. L'esame è superato se si ottiene un punteggio totale superiore a 9 punti. Il tempo concesso è di 30 minuti complessivi per l'esame integrato (15 +15)

Programma esteso

-Lo sviluppo motorio e le fasi sensibili delle capacità-L'apprendimento motorio in età evolutiva-Cenni di didattica delle attività motorie-Organizzazione della pratica in età evolutiva: percorsi e circuiti, Danze popolari, ritmo, proposte ed esempi di attività motoria-La motivazione nelle attività motorie-La pratica sportiva giovanile-Le fasi dello sviluppo del talento ed il modello di Cotè e Gagnè-L'adulto e l'attività motoria preventiva, amatoriale e competitiva-Ginnastiche dolci, Pilates, Feldenkrais, Yoga, Zilgri.-La lezione: come strutturarla, i più comuni protocolli di intervento nelle diverse fasce di età



Testi in inglese

Italian

The course will be divided in two parts: the first part will deal with topics related to physical exercises during childhood while the second part with physical exercises during adulthood and elderly age. In particular students will deepen lifespan motor skills development, planning and administration of physical and motor activities at all ages and in every framework: institutional (e.g. school), sports, leisure time.

CARRARO A, BERTOLLO M. (2005). Le Scienze Motorie e Sportive nella Scuola Primaria. (pp. 1-426). ISBN: 88-7178-414-6. PADOVA: CLEUP (ITALY).BERTOLLO M. (2004). Dalle capacità alle competenze motorie. In: CARRARO, A. LANZA M. Insegnare apprendere in educazione fisica. (pp.109-154). ROMA ARMANDO (ITALY). PESCE, MARCHETTI, MOTTA, BELLUCCI (2015) Joy of moving. Movimenti e immaginazione. Calzetti e Mariucci editore.AUTORI VARI (2005). Guida alla promozione dell'attività fisica nella popolazione anziana.Azienda provinciale per i servizi sanitari. Azienda autonoma di Trento. Servizio sanitario provinciale. Trento (www.apss.tn.it)Moreover, teachers will provide students with more didactic material that will also be available on the Department's web-site. Additional material:CLAUDIA POGGIA (2014) Percorsi di motricità consapevole Esercizi per adulti e anziani: Metodo Feldenkrais® e altre proposte, TRENTO: ERICKSONLABBROZZI D., ROBAZZA C., BERTOLLO M., BUCCI I., BORTOLI L. (2013). Pubertal development, physical self-perception, and motivation toward physical activity in girls. JOURNAL OF ADOLESCENCE, vol. 36, p. 759-765, ISSN: 0140-1971, doi: 10.1016/j.adolescence.2013.06.002LABBROZZI D, BORTOLI L, BERTOLLO M, BUCCI I, DORIA C, ROBAZZA C (2012). Age-related differences in actual and perceived levels of physical activity in adolescent girls. PERCEPTUAL AND MOTOR SKILLS (ISSN:0031-5125), 114: 723 - 734.BORTOLI L. BERTOLLO M. COMANI C. ROBAZZA C. (2011) Competence, Achievement Goals, Motivational Climate, and Psychobiosocial States in Youth Sport.JOURNAL OF SPORT SCIENCE, vol. 29(2):171-80.LABBROZZI D, BORTOLI L, BERTOLLO M., ROBAZZA C (2010). La relazione fra sviluppo puberale e livelli di attività fisica: Sintesi delle ricerche e prospettive di studio. IL GIORNALE ITALIANO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT, vol. 7; p. 11-16, ISSN: 1722-8530Some

The aim of the course is to provide the fundamental knowledge about motor skill development at every stage of the life. Introduce the effects of exercises on grown and maturation; provide information about planning and organization of physical activity during lifespan. Specifically, students should know the psychophysical characteristics of the child, the adolescent, the elderly person and of the adult facing motor and sports activities; to know how to assess child's and elderly's motor skills, to know the technique of the exercises, to know how to assess and suggest them; to know how to individualize a long-term or short-term program of movement and physical activity in the gym or in the natural environments, keeping in mind the psychophysical unity of the person; to comprehend the importance of physical activities to gain a better quality of life.

Critical and judgment skills (Dublin Descriptor 3) will be developed through the didactic strategies used which include practical experiences in the gym and reflections on the exercises carried out.

The ability to communicate (Dublin 4 descriptor) what has been learned will be enhanced through group interaction and the design and programming of specific activity programs based on examples carried out in class.

The ability to continue the study autonomously over the course of life (descriptor of Dublin 5) is stimulated through the reference to scientific databases such as Scopus, WoS and Google Scholar and to the reference bibliography of each of the two courses in order to stimulate a Continuing Education process.

Prerequisites to the course are related to the personal knowledge of biological/scientific, mathematical/logical and physical educational areas acquired during secondary school. Moreover, the first year's course of motor learning and control represents an important prerequisite.

The course will be developed in a practical and theoretical form through open discussion and students' participation in motor experiences and situations. Frontal lessons and practical activities in the gym will be provided. Frontal lessons will consist of discussions about the above-mentioned topics of the contents of the course, using visual instruments and stimulating students' active participation. Video-registered material will be also analyzed and discussed. Gym activities will consist of simulations of several motor situations (individual, group and team).

For some topics of the course and especially for the practical part of it, experts and trainees will support the teacher. Students will be assisted by the teacher for any topics' development or questions prior asking for an appointment via email: m.bertollo@unich.it

See the guidelines for the integrated course. Multiple choice written test. Fifteen questions will be presented on a screen. For each question 4 possible answers will be presented of which only one answer is correct. To each correct answer is assigned a score of 1 while each wrong answer is assigned a score of -0.2. Answers left blank are not evaluated. The test is passed if a total score of 9 is obtained. The time for the test is 30 minutes for the entire integrated course (15+15)

- Motor development and capacities' susceptible phases- Motor learning in childhood- Elements on how to teach motor activities- Organization of the activities in childhood: routes and circuits, popular dances, rhythms, examples and hints of motor activities- motivation in motor activities- Sports in juvenile ages- Phases of talent development and Coté and Gagnè model- Adults and preventive, recreational and competitive motor activities- Gentle gymnastics, Pilates, Feldenkrais, Yoga, Zilgri-The lesson: how to structure it, common interventional protocols at all ages