

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MESSINA**  
**Cdi Scienze Motorie Sport e Salute (L/22)**  
**Attività Motorie e Sportive di Base**  
**Programma 2024/2025**

**1. – Introduzione**

- 1.1.1 L'importanza sociale dello sport
- 1.1.2 Etica e valori dello sport
- 1.1.3 Sport, salute, benessere e longevità

**2. Lo sport e l'attività fisica**

- 1.2.1 Le origini dello sport e dell'attività fisica, dall'antichità ad oggi
- 1.2.2 Lo sport e il tempo libero
- 1.2.3 L'Europa, l'educazione fisica e lo sport: la carta internazionale e il libro bianco dello sport

**3. L'organizzazione sportiva**

- 1.3.1 L'organizzazione sportiva internazionale: il CIO, le Olimpiadi, le Federazioni Sportive Internazionali
- 1.3.2 L'organizzazione sportiva nazionale: il Ministero dello Sport, Sport e Salute Spa, il CONI, le FSN, le DSA, gli EPS, le Associazioni Benemerite
- 1.3.3 L'associazionismo sportivo in Italia: le Asd, le SSD
- 1.3.4 La riforma dello Sport: fiscalità e lavoro sportivo

**4. Attività fisico-motoria, salute e sport**

- 1.4.1 Differenza tra attività motoria e sport
- 1.4.2 I numeri dello sport. Gli Italiani e lo sport: segmentazione e report
- 1.4.3 Attività fisica e salute: sport come strumento di prevenzione
- 1.4.4 OMS: quantità raccomandabili di attività fisica
- 1.4.5 Riduzione del rischio per le patologie e MCNT grazie all'attività fisica
- 1.4.6 Ricadute economiche dell'inattività fisica

**5. L'educazione fisica e la formazione sportiva**

- 1.5.1 Educazione fisica a scuola: l'organizzazione sportiva scolastica in Italia
- 1.5.2 L'importanza della formazione sportiva: i corsi di studi in Scienze Motorie, il ruolo del Coni e delle FSN
- 1.5.3 Importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica: intersectorialità, strategie e finalità
- 1.5.4 L'agenda per uno sviluppo sostenibile, protocolli e progetti
- 1.5.5 Contributo di Sport e Salute agli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile 2030

**6. Corpo e movimento**

- 1.6.1 Basi neurofisiologiche del movimento
- 1.6.2 La prensione e la manipolazione del bambino
- 1.6.3 La capacità visiva e attentiva, il linguaggio e lo sviluppo della socialità
- 1.6.4 La percezione del proprio corpo (schema corporeo)
- 1.6.5 La carenza di movimento: ipocinesi e analfabetismo motorio
- 1.6.6 L'importanza del gioco
- 1.6.7 Linguaggio e apprendimento motorio

**7. Motricità e schema corporeo**

- 1.7.1 Lo sviluppo della motricità e realizzazione dei movimenti: prerequisiti strutturale e funzionali
- 1.7.2 Lo sviluppo organico del preadolescente: tappe di sviluppo dei vari sistemi e apparati di organi
- 1.7.3 Strutturazione dello schema corporeo; acquisizione e controllo degli equilibri; stabilizzazione e controllo della lateralità; coordinazione senso-motoria e spazio-temporale; controllo della respirazione; controllo posturale generale, segmentario; coordinazione dinamica generale e segmentaria

**8. Gli organi di senso**

- 1.8.1 Fattori che determinano lo sviluppo fisico: endogeni ed esogeni
- 1.8.2 Sensibilità propriocettiva e funzione dei propriocettori
- 1.8.3 Organi di senso e sistema di elaborazione delle informazioni sensitive

**9. Teoria dell'allenamento**

- 1.9.1 I fattori della prestazione
- 1.9.2 Capacità e abilità motorie
- 1.9.3 Le capacità coordinative generali e speciali
- 1.9.4 Le capacità condizionali (forza, velocità e resistenza)
- 1.9.5 Capacità aerobica e d anaerobica

- 1.9.6 Le fasi sensibili: un'opportunità per gli educatori/allenatori. Le attività fisico-sportive per fasce d'età
- 1.9.7 Il carico fisico: il concetto di stimolo e le diverse componenti dello stimolo
- 1.9.8 Gli obiettivi dell'aumento della prestazione fisica, motoria e sportiva

**10. Le attività ginnastiche: didattica, mezzi e metodi**

- 1.10.1 Aspetti didattici dell'attività fisico-motoria
- 1.10.2 Nomenclatura e glossario dei termini ginnastici
- 1.10.3 Assi e piani, attitudini, atteggiamenti e posizioni
- 1.10.4 Esercizi: definizione e classificazioni
- 1.10.5 I mezzi e i metodi: il sistema di esercizi
- 1.10.6 La ginnastica educativa, la ginnastica posturale, lo stretching
- 1.10.7 I grani e piccoli attrezzi
- 1.10.8 La lezione di educazione fisica e il ruolo dell'insegnante: durata, riscaldamento, obiettivo della lezione, conclusione.

**Testi di consultazione e di studio**

- LINEAMENTI DI TEORIA E METODOLOGIA DEL MOVIMENTO UMANO
  - (Francesco Casolo, Casa editrice Vita e Pensiero);
- *DIDATTICA DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PER L'ETÀ EVOLUTIVA*
  - (Francesco Casolo, Casa editrice Vita e Pensiero, 2011);
- *LE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE NELLA FORMAZIONE DI BASE*
  - (Tiziana D'Isanto, SamniCaudium, 2019);
- *LINEE GUIDA PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E PER L'ATTIVITÀ MOTORIA IN GENERE*
  - (Dipartimento per lo Sport, Presidenza del Consiglio dei Ministri, dicembre 2021);
- INSEGNARE LO SPORT. Manuale di Metodologia dell'Insegnamento Sportivo
  - (Scuola dello Sport CONI)
- ORGANIZZAZIONE E REGOLAMENTAZIONE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE": L'Ordinamento Sportivo: manuale sugli aspetti civilistici fiscali e amministrativi.
  - (Martinelli, Romeo, Russo; Scuola dello Sport 2009;
- ATTIVITÀ MOTORIE, RICREATIVE E DEL TEMPO LIBERO
  - (Dispense a cura del docente)
- CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE (programma multimediale per operatori sportivi)
  - (Istituto della Enciclopedia Italiana, Treccani; Coni)
- DIDATTICA DELLE ATTIVITÀ LUDICO MOTORIE IN ETÀ PRESCOLARE
  - (Gennaro, Zappia; Casa Editrice Kimerik).
- TECNICA E DIDATTICA DEL MOVIMENTO UMANO: Tecnica e didattica dell'Educazione Fisica
  - (Malavenda; I.S.E.F. Roma)