

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMI INSEGNAMENTI

I ANNO

I SEMESTRE

A.A. 2018/2019

BASI DELL'ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVE: 12 CFU

Docente: Gian Pietro Emerenziani

Docente: Vincenzo Loiero

Periodo: Primo anno, Primo semestre

Obiettivi formativi

Il modulo intende fornire agli studenti le basi teoriche, tecniche e pratiche finalizzate alla conoscenza dei metodi e della didattica delle attività motorie. Al termine del modulo gli studenti dovranno aver acquisito la capacità di selezionare ed utilizzare i concetti, i mezzi ed i principi della metodologia e della didattica delle attività motorie nei diversi contesti nei quali queste si svolgono.

Prerequisiti

Nessuno.

Contenuti del corso

- Il movimento e le capacità motorie. Concetti di base, definizione e metodi di insegnamento.
- Tecnica dei movimenti e modalità esecutiva. Il corpo umano: nomenclatura; assi e piani; attitudini, atteggiamenti e posizioni. Movimenti, movimenti ginnastici. Posizioni ed esercizi delle singole parti del corpo. Esercizi ginnastici a corpo libero: semplici, composti, combinati. Esercizi ai grandi attrezzi (spalliera, quadro). Esercizi ai piccoli attrezzi (bacchetta, bastone, pallone medicinale).

Verifica del profitto

La verifica del profitto prevede una prova scritta (quiz a scelta multipla) relativa ai contenuti teorici e pratici del corso, e una tesina riguardante una lezione pratica.

Programma

La materia prevede lezioni teoriche e lezioni pratiche. Nelle lezioni pratiche si apprenderà l'utilizzo dei piccoli attrezzi, l'esecuzione di movimenti a corpo libero e l'uso della terminologia specifica. Le lezioni pratiche si svolgeranno in classi ridotte per problemi logistici.

Modulo METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE M-EDF-01: 4 CFU

Docente: Gian Pietro Emerenziani

- Il movimento umano: Definizioni e Componenti
- Forme e classificazioni del movimento
- Piccoli e grandi attrezzi: metodologia e classificazione
- Postura e schemi motori
- Le capacità motorie

Modulo METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE M-EDF-02: 8 CFU

Docente: Vincenzo Loiero

- Capacità coordinative e condizionali
- Analisi delle capacità coordinative
- Definizione, analisi e allenamento della capacità di resistenza
- Definizione, analisi e allenamento di velocità e rapidità
- Definizione, analisi e allenamento della mobilità articolare
- Definizione, analisi e allenamento della forza
- Modello di prestazione e valutazione funzionale
- Il modello di prestazione negli sport (definizione del concetto)
- Classificazione delle discipline sportive

- La valutazione funzionale dell'atleta
- Fasi del controllo e della regolazione dell'allenamento
- La valutazione nelle attività motorie e sportive
- Test motori
- L'allenamento infantile e giovanile
- Avviamento alla pratica sportiva
- Il problema della specializzazione precoce
- La multilateralità
- Il talento sportivo
- L'allenamento sportivo

Testi di riferimento

1) Casolo F., Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano, Vita e Pensiero, Milano
Loiero V., Biomeccanica del Corpo Umano, Nuova cultura

**PROGRAMMA del MODULO di BIOLOGIA APPLICATA
del CORSO INTEGRATO di ANATOMIA
CORSO di LAUREA in SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Prof.ssa Stefania Bulotta, A.A. 2018/2019

- Introduzione al corso. Le macromolecole biologiche: struttura e funzioni.
- Cellule procariotiche ed eucariotiche.
- La membrana plasmatica: struttura e funzioni. I trasporti attraverso la membrana plasmatica: diffusione passiva, diffusione facilitata, trasporto attivo.
- Il citoplasma ed i ribosomi.
- Il sistema di membrane interne: il nucleo; il dogma centrale della Biologia ed il concetto di espressione genica.
- Il sistema di membrane interne: il reticolo endoplasmatico, l'apparato di Golgi, i lisosomi. Endocitosi ed esocitosi.
- I sistemi di comunicazione cellulare: messaggeri chimici, recettori e vie di trasduzione del segnale.
- I mitocondri: struttura e funzioni. L'importanza della fosforilazione ossidativa.
- Il citoscheletro.
- La matrice extracellulare e le giunzioni inter-cellulari. Cellule somatiche e cellule germinali.
- I diversi tipi di cellule muscolari nell'uomo. Struttura e funzione della cellula muscolare striata scheletrica: il sarcomero ed il principio della contrazione muscolare.
- Il ciclo cellulare. La replicazione del DNA ed il concetto di mutazione genica.
- Cromosomi e cariotipo.
- La mitosi.
- La meiosi.

Testo consigliato:

Zoppi, Colombi. Biologia e Genetica del muscolo. EdiSES



Università degli Studi di Catanzaro "Magna Græcia"

Scuola di Medicina e Chirurgia

CdL Scienze dell'attività motorie e sportive

Programma Biochimica dello Sport

I semestre (I anno) 2018-2019 – CFU 8

Docenti: Dott.ssa M. Mesuraca, Dott.ssa B. Quaresima

INTRODUZIONE ALLA BIOCHIMICA

- Le macromolecole: Monomeri e polimeri
- Caratteristiche generali delle vie metaboliche.
- Anabolismo e catabolismo.
- Produzione, conservazione ed utilizzo dell'energia metabolica.

CARBIDRATI

- Generalità, possibili definizioni, classificazione.
- Monosaccaridi: aldosi e chetosi, centri asimmetrici, formule aperte e formule cicliche.
- Il legame glicosidico. Disaccaridi. Polisaccaridi.

LIPIDI

- Generalità, possibili definizioni, classificazione.
- Lipidi maggiori e lipidi minori.
- Lipidi di riserva: acidi grassi, acilgliceroli.
- Lipidi di membrana: fosfolipidi, glicerofosfolipidi, sfingolipidi, steroli.
- Ormoni steroidei. Vitamine. Lipoproteine.

AMMINOACIDI

- Generalità, possibili definizioni, classificazione.
- Dissociazione degli Amminoacidi.
- Amminoacidi standard ed amminoacidi essenziali.
- Le caratteristiche della catena laterale: aa idrofobici, neutri, acidi e basici.
- Il legame peptidico.

PROTEINE

- Generalità, possibili definizioni, classificazione.
- Strutture e domini proteici.
- Emoglobina e mioglobina: struttura e aspetti funzionali.
- Proteine fibrose e globulari.

STRUTTURA DEGLI ACIDI NUCLEICI

- Basi azotate, nucleosidi, nucleotidi.
- Generalità, possibili definizioni, classificazione.
- Il legame fosfodiesterico

ENZIMI

- Generalità, possibili definizioni, classificazione degli enzimi.
- Meccanismi generali dell'attività enzimatica.
- Cinetica enzimatica.
- Principali meccanismi di regolazione dell'attività enzimatica.
- Ruolo e caratteristiche dei coenzimi.

METABOLISMO: GENERALITA'

- Principi di Bioenergetica.
- Composti con legami ad alta energia.
- Acetil-Coenzima A: ruolo centrale nel metabolismo.
- Regolazione delle principali vie metaboliche.
- Regolazione ormonale. Struttura e meccanismi d'azione degli ormoni.

METABOLISMO DEI CARBOIDRATI

- Glicolisi.
- Ciclo di Krebs.
- Fosforilazione ossidativa.
- Ciclo dei pentosi.
- Glicogenolisi e glicogenosintesi.
- Gluconeogenesi.
- Regolazione del metabolismo dei carboidrati.

METABOLISMO DEI LIPIDI

- Principi generali della β -ossidazione.
- I corpi chetonici. I collegamenti con altre vie metaboliche.
- Principi generali della biosintesi degli ac. Grassi, dei Trigliceridi, del Colesterolo e dei suoi derivati

METABOLISMO DELLE PROTEINE

- Metabolismo degli aminoacidi e ciclo dell'azoto.
- Biosintesi delle proteine.

METABOLISMO dei nucleotidi

- Sintesi e degradazione dei nucleotidi purinici.
- Sintesi e degradazione dei nucleotidi pirimidinici.
- Sintesi dei deossiribonucleotidi.

METABOLISMO muscolare e Biochimica dell'esercizio fisico

TESTI CONSIGLIATI:

- Antonio Di Giulio, Amelia Fiorilli, Claudio Stefanelli **Biochimica per le Scienze Motorie** Ambrosiana Ed. Distribuzione esclusiva Zanichelli
- D. Nelson, M. Cox **Principi di Biochimica di Lehninger** Zanichelli Ed.
- R. Garret, C. Grisham **Principi di Biochimica** Piccin Ed.
- C Mathews, K van Holde, K Ahern **Biochimica** Ambrosiana Ed.
- Lubert Stryer, Jeremy M. Berg, John L. Tymoczko **Biochimica** Zanichelli Ed.

PROGRAMMA ESAME ANATOMIA UMANA A.A. 2018/2019

CDL SCIENZE MOTORIE I ANNO

DOCENTE : PROF D CHIRCHIGLIA

- IL CORPO UMANO : MORFOLOGIA E TOPOGRAFIA
TERMINOLOGIA

-TESSUTI-ORGANI-APPARATI

-SISTEMA NERVOSO

LIBRI CONSIGLIATI :

ANATOMIA UMANA

di Gennaro Goglia

Editore: Piccin-Nuova Libreria

Data di Pubblicazione: 1999 Pagine:
734

DISPENSA FORNITA DAL DOCENTE

PER L'ANATOMIA FUNZIONALE
DEL SISTEMA NERVOSO :

LEZIONI DI NEUROFISIOLOGIA

di Domenico Chirchiglia

Editore Aracne 2016

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMI INSEGNAMENTI

II ANNO
I SEMESTRE

Programma di Pedagogia generale e sociale A.A. 2018-2019

docente *T. Iaquinta*

(CdI Scienze Motorie)

Obiettivi

Obiettivo del Corso è fornire agli studenti la conoscenza generale dell'evoluzione storica dell'educazione del corpo e dello sport nella cultura occidentale; le conoscenze relative alla Pedagogia generale, declinata anche come pedagogia dello sport, ed alla sua funzione di scienza critico-riflessiva all'interno delle scienze dell'educazione e dello sport.

Contenuti

Identità della pedagogia

La persona tra educazione e formazione

Educazione fisica e sport nel tempo: alcuni cenni

La Pedagogia dello sport come scienza ed i suoi concetti fondamentali

Ambiti di intervento e principali problemi etici e sociali della pedagogia dello sport

Pedagogia dello sport e scuola

Testi consigliati

G. Bertagna (2004), *Scuola in movimento*, Franco Angeli, Milano.

M. L. Iavarone (2008), *Educare al benessere*, Mondadori, Milano.

Materiale del docente.

Organizzazione della didattica

Lezione frontale

Modalità di valutazione

Verifica scritta intermedia

Colloquio orale

PROGRAMMA PSICOBIOLOGIA E PSICOLOGIA FISIOLÓGICA 2017/2018
PROF.SSA MARIA GRAZIA VACCARO

1. Introduzione alla psicobiologia
2. Anatomia del sistema nervoso
3. Metodi di studio in psicobiologia
4. Meccanismi della percezione, coscienza e dell'attenzione
5. Il sistema sensori-motorio
6. Dipendenza da farmaci e circuiti cerebrali della gratificazione
7. Apprendimento, memoria e amnesia
8. La psicologia fisiologica delle emozioni e dello stress

Testi consigliati:

- John p. J. Pinel (2006) Psicobiologia. Il Mulino.
- Giacomo Rizzolatti, Lisa Vozza (2008) Nella mente degli altri. Neuroni specchio e comportamento sociale. Zanichelli. (lettura integrativa a scelta).

Esame:

L'esame verterà su:

- argomenti indicati in alto,
- argomenti approfonditi a lezione,
- idea di progetto (studio sperimentale) in psicobiologia e psicologia fisiologica affine alle scienze motorie, come approfondito a lezione.

Programma riconfermato per il corrente A.A. 2018/2019

Università degli Studi *Magna Græcia* di Catanzaro

Facoltà di Medicina e Chirurgia

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

Corso Integrato Psicopedagogia

Anno II semestre I

~~*Anno Accademico 2014-2015*~~

Insegnamento di Psicologia Sociale (M-PSI/05)

(CFU 2 - ore di lezione 16)

Docente: Dott. Roberto Cosentino

Programma

1. Definizione ed inquadramento teorico
 - *focus*: principali orientamenti modelli teorici della psicologia sociale
 - *focus*: oggetto di studio, ricerca e intervento della psicologia sociale
2. Il gruppo
 - *focus*: componenti dinamiche e strutturali
 - *focus*: leadership
 - *focus*: gruppo di lavoro e lavoro di gruppo
3. La psicologia sociale nelle organizzazioni
 - *focus*: variabili organizzative e analisi dei contesti
 - *focus*: psicologia del lavoro
 - *focus*: mobbing e burn-out

Testo consigliato: Colamónico P. (2002), *Psicologia Generale, Sociale e Clinica*, Carocci editore, Roma.

Ulteriori riferimenti e specifici contributi bibliografici sui temi oggetto del programma saranno forniti agli studenti nel corso delle lezioni.

Programma riconfermato per il corrente A.A. 2018/2019

Università degli Studi *Magna Græcia* di Catanzaro
Scuola di Medicina e Chirurgia
Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

Corso Integrato Psicopedagogia

Anno II semestre I

Anno Accademico 2017-2018

Insegnamento di Psicologia Generale (M-PSI/01)

(CFU 1 - ore di lezione 8)

Docente: Dott. Roberto Cosentino

Programma

1. I principali orientamenti teorici
2. I processi psichici fondamentali
3. L'intelligenza

Testo consigliato: Colamonic P. (2002), *Psicologia Generale, Sociale e Clinica*, Carocci editore, Roma.

Ulteriori riferimenti e specifici contributi bibliografici sui temi oggetto del programma saranno forniti agli studenti nel corso delle lezioni.

Programma riconfermato per il corrente A.A. 2018/2019

PROGRAMMA DEL CORSO DI FISIOLOGIA

A.A. 2018/19

“FISIOLOGIA DELL'ESERCIZIO FISICO E DELLO SPORT”

Docente Prof. Antonio Ammendolia

1. Basi di calorimetria diretta. La calorimetria indiretta e il quoziente respiratorio a riposo e sotto sforzo. Metabolismo di riposo e valore calorico degli alimenti. Bilancio energetico
2. Sorgenti energetiche e biochimica della contrazione muscolare: processi aerobici, anaerobici alattacidi e lattacidi.
3. Transienti riposo-esercizio ed esercizio-riposo (variazioni del consumo di ossigeno, ventilazione polmonare, frequenza cardiaca, gettata pulsatoria e cardiaca, differenza artero-venosa in ossigeno nel tempo). Il debito di ossigeno. Processi ossidativi e stato stazionario. Combustibile di scelta nel lavoro muscolare aerobico.
4. L'applicazione della equazione di Fick al complesso integrato cuore-polmone-muscolo a riposo e durante esercizio sottomassimale e massimale. Modificazioni respiratorie e cardiocircolatorie durante esercizio muscolare sottomassimale e massimale, isotonico e isometrico (variazioni del consumo di ossigeno, ventilazione polmonare, frequenza cardiaca, gettata pulsatoria e cardiaca, differenza artero-venosa in ossigeno in funzione della intensità dell'esercizio).
5. Il massimo consumo di ossigeno: definizione, significato, metodi di misura e valori nei soggetti sedentari ed in atleti dediti a vari sport e in funzione dell'età e del sesso. Fattori limitanti il massimo esercizio. Tempo di esaurimento e sua relazione con il massimo consumo di ossigeno.
6. Variazioni della pressione arteriosa durante esercizio muscolare isotonico e isometrico.
7. Il metabolismo anaerobico alattacido e lattacido. La massima potenza anaerobica alattacida e lattacida
8. La cosiddetta soglia anaerobica. L'acido lattico: significato fisiologico, sua concentrazione ematica e variazioni a riposo e sotto sforzo sottomassimale e massimale.
9. Basi di fisiologia dell'adeguamento all'esercizio fisico nel bambino e in età adolescenziale
10. La fisiologia della terza età. Adeguamento all'esercizio nell'anziano. L'atleta master.
11. Termoregolazione. Termogenesi e termodispersione. Bilancio tra produzione e perdita di calore. Modalità di scambio termico con l'ambiente: conduzione, convezione, irraggiamento, evaporazione, sudorazione. Controllo termoregolatorio. Variazione della temperatura corporea in funzione dell'intensità e del tipo di esercizio. Risposte termoregolatorie nell'esercizio muscolare al caldo, freddo e in ambiente caldo umido.
12. Valutazione funzionale. La valutazione funzionale del sedentario, dello sportivo amatoriale e dell'atleta di alto livello: significato, obiettivi e mezzi. Il test da sforzo cardiopolmonare. La valutazione della composizione corporea. I test di valutazione: a) della forza e della potenza muscolare; b) del meccanismo anaerobico alattacido c) del meccanismo anaerobico lattacido d) del meccanismo aerobico. I fattori che condizionano la prestazione massimale. La cosiddetta “soglia anaerobica”: determinanti fisiologici e metodi di misura.

BIOMECCANICA

Contrazioni statiche (isometriche) e dinamiche (isotoniche e isocinetiche). Unità motoria: definizione e tipologie. Schema di attivazione delle unità motorie nella graduazione della forza (reclutamento e frequenza di scarica). Modello biomeccanico del muscolo.

Fattori che influenzano l'espressione della forza muscolare: Tipologia di fibre muscolari; angolo di pennazione; caratteristiche cinematiche delle articolazioni; area della sezione trasversale; reclutamento spaziale e temporale; Effetti dell'allenamento e dell'allungamento passivo acuto (stretching) sulle caratteristiche contrattili e viscoelastiche dell'unità muscolo-tendinea. Efficienza muscolare. Il concetto di rendimento muscolare e di rendimento di trasmissione. Biomeccanica e costo energetico della locomozione umana.

Testi consigliati:

- ✓ Willmore J.H., Costill D.L. *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Calzetti Mariucci Editori
- ✓ Ferretti C., Capelli C. *Dagli abissi allo spazio*. Ed. Ermes s.r.l.

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

<i>Settore Scientifico Disciplinare</i>	M-EDF/02 - Metodi e didattiche delle attività sportive
<i>Corso Integrato</i>	Sport Individuali
<i>Anno Accademico</i>	2° I° semestre (2018 – 2019)
<i>Crediti CFU/ore</i>	12/96
<i>Docente</i>	PhD Chiodo Salvatore

Informazioni Generali

Obiettivi: Fornire concetti e strumenti teorico-pratici di base che permettano di elaborare e organizzare programmi specifici di allenamento nelle discipline sportive individuali.

Risultati di apprendimento previsti: Sviluppare competenze didattiche, metodologiche e pratiche per la gestione dell'allenamento nelle discipline sportive individuali, con particolare riferimento all'età giovanile.

Programma di Studio

ARGOMENTI E CONTENUTI

1. Classificazione degli Sport Individuali e loro analisi
 - Secondo caratteristiche specifiche
 - Secondo caratteristiche di gara
 - Sull'analisi della struttura motoria
2. L'allenamento negli sport individuali
 - Definizione
 - Allenamento Giovanile
 - Allenamento Specialistico
 - Allenamento per l'alto livello
3. La Tecnica negli Sport Individuali
 - Definizione
 - Rapporto tra Capacità /Abilità
 - Rapporto tra Abilità / Tecnica
 - Apprendimento ed allenamento della tecnica
 - Caratteristiche qualitative e quantitative delle tecnica

- Classi di abilità tecnica
- 4. Classificazione secondo i caratteri organici – muscolari negli sport individuali
- La Prestazione
- I Modelli di prestazione negli sport individuali
- Collegamento funzionale tra allenamento e prestazione
- La Tattica
- La Match Analysis e L'analisi Notazionale
- La Time Motion Analysis
- 5. Cenni di didattica e metodologia dell'allenamento sportivo: i mezzi e gli esercizi.
- Sport da combattimento: Il Taekwondo
- La Ginnastica Artistica
- L' Atletica

Materiale: Bibliografia

1. Articoli e monografie saranno indicate dal docente durante il corso.
2. Fox BowersFoss“ Le basi fisiologiche dell'educazione fisica e dello sport” – Il Pensiero Scientifico Editore, Roma 1995.
3. Platonov V.: “Fondamenti dell'allenamento e dell'attività di gara” – Calzetti-Mariucci; Perugia, 2004.
4. Platonov V.: “L'organizzazione dell'allenamento e dell'attività di gara” – Calzetti-Mariucci; Perugia, 2004.
5. Weineck J.: “L'allenamento ottimale” – Calzetti-Mariucci; Perugia, 2009.

Modalità d'esame e prerequisiti

La modalità di accertamento verificheranno l'esito delle attività condotte in presenza, in termini di partecipazione, approfondimento, capacità di collegamento fra gli argomenti trattati.

L' accertamento delle conoscenze avverrà con prova scritta ed orale.

La prova scritta si effettuerà su argomenti di didattica e metodologia di allenamento, riferiti alle discipline trattate in programma, per atleti e sport di diverso livello competitivo.

Il superamento della prova scritta è condizione per l'ammissione alla prova orale.

Giudizio: Voto verbalizzato in trentesimi.

Altre Informazioni

Le lezioni si svolgono secondo il metodo tradizionale in aula, ed in palestra per la parte degli sport inseriti in programma. La frequenza alle lezioni è obbligatoria.

Docente: PhD Chiodo Salvatore

Contatto: s.chiodo@unicz.it

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMI INSEGNAMENTI

III ANNO
I SEMESTRE

UNIVERSITA' DEGLI STUDI "MAGNA GRAECIA" DI CATANZARO
– CORSO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE –
“ METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE (ATTIVITA' ADATTATA)”
c.i. ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA ADATTATA
A.A. 2015/2016 Docente Prof. Giampiero Corapi

Obiettivi Formativi: Obiettivo del corso sarà di fornire allo studente le conoscenze Teoriche, Tecniche e Metodologiche a riguardo dell' Attività Motoria per persone con bisogni educativi speciali, nelle alterazioni posturali e nei diversi ambiti di intervento delle APA.

PROGRAMMA DEL CORSO

Motricità e Psichismo

Le Funzioni Gnoseologiche:

Le Funzioni Neuromotorie:

Le Disabilità

Gioco e Handicap

La comunicazione

La relazione Interpersonale ed il vissuto corporeo

La Valutazione Psico-Motoria

Principi Teorici e Tecnici dell'Attività Motoria Adattata:

A) nei Disadattamenti di origine:

- Percettivo – Motoria e Senso – Motoria;
- Disadattamenti di origine Psico – Affettiva;
- Nelle Turbe Psicomotorie

B) nelle Disabilità Mentali;

C) nelle disabilità fisiche;

D) nelle alterazioni del rachide;

E) nelle Disabilità sensoriali:

a) **Disturbi della Vista:**

b) **Disturbi dell'Udito:**

c) **Disturbi del Linguaggio:**

L'autismo infantile

Le Anomalie Cromosomiche:

La Sindrome da Attenzione e Iperattività (ADHD):

Modalità Didattiche : - Lezione Frontale; gruppi di lavoro;

Modalità di accertamento: - Esame orale e Pratico conclusivo;

Testi di riferimento: - I testi per la preparazione dell'esame saranno indicati all'inizio delle lezioni.

F.to
(Prof. Giampiero Corapi)



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI "MAGNA GRÆCIA" DI CATANZARO
FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA
CORSO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE

METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE
c.i. ATTIVITÀ PREVENTIVA

Prof. Gradilone

PROGRAMMA A.A. 2018 – 2019

- 1. CONCETTI GENERALI**
Educazione motoria preventiva e compensativa, psicomotricità, educazione psicomotoria, rieducazione psicomotoria
- 2. MOVIMENTO**
Teorie, meccanismi, la funzione articolare e muscolo-tendinea, principi della risposta motoria
- 3. LO SCHEMA MOTORIO**
Caratteristiche, le sue alterazioni, l'atteggiamento riflesso stereotipato, le tensioni muscolari croniche, lo stress e sua importanza, la sua correzione
- 4. LA POSTURA**
Meccanismi posturali, alterazioni posturali, la correzione delle alterazioni posturali
- 5. ALTERAZIONE MORFOLOGICHE**
Turbe psicomotorie, atteggiamenti viziati, paramorfismi, dismorfismi
- 6. NOTE DI FISIOLOGIA, CINESIOLOGIA, MECCANICA ARTICOLARE**
Contrazione isometrica e isotonica, leggi di lunghezza muscolare, il rachide umano, le vertebre, le curve fisiologiche, la resistenza e il carico
- 7. L'ESAME RADIOGRAFICO AI FINI CHINESIOLOGICI**
- 8. L'ESAME CHINESIOLOGICO AI FINI CHINESITERAPICI**
- 9. IL RILASSAMENTO E LE SUE TECNICHE**
Training autogeno di J. Schultz, biofeedback, stretching
- 10. L'EDUCAZIONE RESPIRATORIA NELLE ALTERAZIONI MORFOLOGICHE**
- 11. LA COLONNA CERVICALE**
Alterazioni, paramorfismi, trattamento chinesiológico
- 12. IL CINGOLO SCAPOLO-OMERALE**
Anatomia, alterazioni, paramorfismi, trattamento chinesiológico
- 13. IL RACHIDE DORSALE**
Cifosi, dorso curvo infantile, cifosi giovanile o malattia di Scheurmann
- 14. IL RACHIDE LOMBARE**
Statica, metodi per la valutazione dell'assetto del bacino, lordosi, spondilolisi, spondilolistesi
- 15. LA SCOLIOSI**
Classificazione, eziologia, misurazione delle curve, evoluzione e metodi di valutazione trattamento
- 16. LE INVERSIONI VERTEBRALI**
- 17. LE RACHIALGIE**
- 18. L'ARTO INFERIORE**
L'anca, la coscia, la gamba, il piede
- 19. LO SPORT E LA CHINESITERAPIA**
- 20. IL NUOTO NEL TRATTAMENTO CORRETTIVO**
- 21. LA GINNASTICA IN GRAVIDANZA**

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- | | |
|--|--|
| ☐ PIVETTAS.- PIVETTA M. | Tecnica della Ginnastica Medica – Ed. Ermes, Milano 1998 |
| ☐ PIVETTA S.-PIVETTA M. | Tecnica della Ginnastica Medica - Scoliosi – Ed. Ermes, Milano 2002 |
| ☐ TRIBASTONE F | Compendio di Ginnastica Correttiva - Società Stampa Sportiva |
| ☐ PIROLA V. | Cinesiologia: Il movimento umano applicato alla rieducazione ed alle attività sportive
Edi Ermes, 1998. |
| ☐ I.A. KAPANDJI | Fisiologia articolare - Marrapese editore |
| ☐ VINCENZINI O. | La ginnastica correttiva e rieducativa - Ed. Margiacchi Galeno 1996 |
| MASSARA G | Prevenzione e correzione dei vizi del portamento in età evolutiva Ed. SFEC, Roma 1978 |

Corso di Economia Aziendale (2 CFU)

A.A. 2018/2019

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Prof. Monica Giancotti

mgiancotti@unicz.it

Insegnamento	Economia Aziendale – SECS-P/07
Docente titolare dell'insegnamento	Monica Giancotti
Corso di Laurea	Scienze Motorie
Anno Accademico	2018/2019
CFU	2
Ore	16
Programma	Scopo dell'insegnamento è fornire le nozioni basilari di Economia Aziendale. La prima parte del corso prevede l'analisi dei seguenti argomenti: 1. L'Azienda e l'Economia Aziendale; 2. La Corporate Governance; 3. Le operazioni di gestione; 4. La produzione per il mercato; 5. Il rapporto costi / ricavi; 6. La classificazione dei Fattori Produttivi; 7. Il circuito della produzione; 8. Il Capitale. La seconda parte prevede l'analisi dei seguenti argomenti: 1. Il Business plan
Libri di testo/materiale di studio	Francesco Favotto, Saverio Bozzolan, Antonio Parbonetti, Economia Aziendale - Modelli, misure, casi 3/ed, PARTE I E PARTE II Il materiale messo a disposizione degli studenti sarà parte integrante del corso.
Modalità di svolgimento dell'esame	<u>Per i frequentanti:</u> Prova scritta (test a risposta multipla) e successiva valutazione di eventuale prova orale (80% del voto finale) + predisposizione di un business plan durante il corso (20% del voto finale-max 4 punti). <u>Per i non frequentanti:</u> Prova scritta (test a risposta multipla) e successiva valutazione di eventuale prova orale .
Modalità di verifica dell'apprendimento	Le modalità generali sono indicate nel regolamento didattico di Ateneo all'art.22 consultabile al link http://www.unicz.it/pdf/regolamento_didattico_ateneo_dr681.pdf
Indirizzi mail/recapiti di riferimento del docente	mgiancotti@unicz.it /09613694374
Modalità di ricevimento degli studenti	Il docente riceve su appuntamento, previo contatto agli indirizzi sopraindicati.
Stima dell'impegno orario richiesto per lo studio individuale del programma	20

Università degli Studi "Magna Græcia"- Catanzaro
Corso di Laurea triennale in SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
3° Anno- 1° Semestre
PROGRAMMA DI STORIA CONTEMPORANEA
A.A. 2018/2019
Dott. Francesco Giuseppe Graceffa

Programma di studio

Storia dello sport in Italia:

- a) Le origini dello sport in Italia;
- b) dall'Unità alla Grande Guerra;
- c) Lo sport nel ventennio fascista;
- d) Il secondo dopoguerra;
- e) Evoluzione storica del CONI.

Testi di studio e/o consultazione:

A, LOMBARDO, *Storia degli sport in Italia*, IL VASCCELLO, Cassino-Roma, 2004

Durante le lezioni saranno fornite fotocopie pertinenti.

PREREQUISITI:

E' consigliabile l'approfondimento di conoscenze nell'ambito dell'economia e del diritto dello sport.

OBIETTIVI FORMATIVI:

Approfondire l'evoluzione delle attività sportive , fornendo una visione chiara del loro percorso.

CONTENUTI:

Attenzione ai cambiamenti culturali ed ai bisogni educativi e formativi della società, delle organizzazioni, delle strutture sportive.

COMPETENZE ATTESE:

-Orientarsi nell'orizzonte epistemologico e nell'evoluzione storica delle scienze motorie.

METODI DIDATTICI:

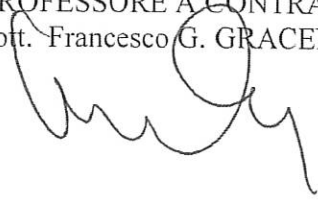
Lezioni frontali - Discussioni in aula.

METODI DI VALUTAZIONE:

prove scritte mediante test.

Ricevimento dopo la lezione di martedì, previo appuntamento.

IL PROFESSORE A CONTRATTO
(dott. Francesco G. GRACEFFA)





Università degli Studi Magna Græcia
di Catanzaro

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMI INSEGNAMENTI

I ANNO

II SEMESTRE

A.A. 2018/2019



Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro

A.A. 2018/2019

Corso Integrato Informatica e biomeccanica dello sport

Insegnamento: **Bioenergetica Elettronica ed Informatica** , ING-INF/06,
I anno, II semestre, 6 CFU

Docente: Prof. Arrigo PALUMBO

Programma del corso:

- 1) Introduzione alla teoria dei segnali analogici: potenziale elettrico, corrente elettrica, circuiti resistivi paralleli e seriali; BIOPOTENZIALI;
- 2) Introduzione alla teoria dei segnali: ampiezza, frequenza e fase;
- 3) Segnali EEG, ECG, EMG;
- 4) Teoria del campionamento dei segnali analogici: MUX e parallelo;
- 5) Schema a blocchi di un sistema di acquisizione dei segnali (DAQ);
- 6) Filtri digitali; Errori dei sistemi digitali;
- 7) Problematiche di rapporto segnale/rumore;
- 8) Architettura dei sistemi computer-based: schema di Von Neumann;
- 9) Rappresentazione dei numeri binari ed esadecimali;
- 10) Sensori per Biopotenziali;
- 11) Dispositivi biomedicali (elettromiografi, elettrocardiografi; elettroencefalografi);
- 12) Un esempio di dispositivo biomedicale realizzato in Labview (dal progetto Cardiotech);
- 13) Porte logiche e circuiti combinatori.

Testi consigliati dal docente:

- 1) **Titolo:** Medical Instrumentation Application and Design; **Autore:** John G. Webster; **Editore:** Wiley
- 2) **Titolo:** Biomedical Sensors and Measurement; **Autore:** Ping Wang Qingjun Liu; **Editore:** Springer
- 3) **Titolo:** Design And Development Of Medical Electronic Instrumentation; **Autore:** DAVID PRUTCHI MICHAEL NORRIS; **Editore:** Wiley-Interscience

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro

A.A. 2018/2019

Corso Integrato Informatica e biomeccanica dello sport

Insegnamento: **Fisica applicata, FIS/07, I anno, II semestre, 3 CFU**

Docente: Prof. Gerardo Perozziello

Programma del corso:

ELEMENTI INTRODUTTIVI - GRANDEZZE FISICHE : Concetto operativo di grandezza fisica. Grandezze fondamentali e derivate; Sistemi di unità di misura. Multipli e sottomultipli di unità di misura. Grandezze dimensionali; Misurazione degli angoli. Il radiante; Cause d'errore. Errori sistematici ed errori accidentali. Errore quadratico medio e deviazione standard; Uso delle potenze positive e negative di 10; Notazione scientifica; Errore di parallasse. Sensibilità, precisione, prontezza e portata di uno strumento di misurazione. Grandezze scalari e vettoriali; Operazioni con i vettori; Somma di due o più vettori; Decomposizione di un vettore; Prodotto di uno scalare per un vettore; Prodotto scalare di due vettori; Prodotto vettoriale di due vettori

INTRODUZIONE ALLA BIOMECCANICA : Considerazioni Generali; Prestazione motoria; Definizione di Biomeccanica; Storia della Biomeccanica; Metodi di analisi del movimento. Analisi Strumentale qualitativa e quantitativa.

GRANDEZZE, LEGGI E PRINCIPI DELLA BIOMECCANICA: CINEMATICA: Grandezze cinematiche lineari ed angolari (posizione, velocità, accelerazione) Analisi del moto (moto rettilineo uniforme, moto uniformemente vario, moto circolare uniforme, moti periodici); Relazione tra cinematica lineare ed angolare; Moto balistico. **LE FORZE:** Il concetto di forza e il principio d'inerzia; Effetto dinamico ed effetto statico delle forze. Misurazione statica delle forze. Il concetto di massa e il secondo principio della dinamica; La forza peso e l'accelerazione di gravità; Il terzo principio della dinamica e reazioni vincolari. Le forze nei gesti sportivi; Attriti e azioni fluidodinamiche; Equilibrio statico di un punto materiale o di un oggetto assimilabile a un punto. Equilibrante di un sistema di forze; Corpi rigidi e loro proprietà. Risultante di forze parallele applicate a un corpo rigido. Centro di gravità e momento di inerzia; Equilibrio di un corpo rigido cui siano applicate forze concorrenti in un punto o forze complanari e non parallele; Centro di massa; Momento di una forza rispetto a un punto; Coppia di forze; Condizioni generali di equilibrio di un corpo rigido; Equilibrio di un corpo rigido con un asse fisso. Caso particolare di forze complanari; Cenni di dinamica traslazione a rotazionale; Definizione e condizione di equilibrio di una leva. Vari tipi di leva. Leve nel corpo umano; Carrucole fisse e mobili. Paranco. Camme; Macchine da muscolazione (Macchine a resistenza costante, a resistenza variabile resistenza adattiva).

IL LAVORO E L'ENERGIA: Lavoro di una forza; Potenza; Quantità di moto; Altra forma della seconda legge della dinamica; Impulso di una forza e teorema dell'Impulso di una forza; Il teorema dell'energia cinetica; Il concetto di energia; Forze conservative; Energia potenziale; Sistemi meccanici conservativi. L'energia meccanica dei sistemi reali. Considerazioni conclusive sull'energia e sul lavoro; Lavoro fisiologico e lavoro in senso fisico;

BIOFISICA DELL'ATTIVITA' MUSCOLARE: Attività muscolare; Forza muscolare; Accorciamento muscolare; Cinematica dell'accorciamento; Lavoro muscolare; Stimolazione muscolare e elettromiografia.

ANALISI DEL SALTO: Metodi di misura e analisi del moto nel salto (Dinamica diretta, Dinamica Inversa); Stima del tempo di volo;

ANALISI DEL CAMMINO: Terminologia e deambulazione; Equilibrio dell'articolazione dell'anca; Caratterizzazione del passo (ciclo del passo) e della corsa; Misure biomeccaniche di base; Fotogrammetria digitale e misure manuali; Cinematica articolare

Testi consigliati:

- Slide del Corso
- RAGOZZINO, Elementi di Fisica – Per studenti di scienze biomediche, EdiSES, Napoli;
- D. SCANNICCHIO; Fisica Biomedica, Casa Editrice EdiSES;
- G. BELLINI. G. MANUZIO; Fisica per le Scienze della Vita; Casa Editrice Piccin.

Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

A.A. 2018/2019

Corso Integrato Sociologia dello Sport

Insegnamento: **Sociologia generale, SPS/07, I anno, II semestre, 7 CFU**

Docente: **Prof. Francesco GAROFALO**

OBIETTIVI FORMATIVI :

Il corso si propone:

- ☐ Privilegiare conoscenze e saperi sul ruolo che svolgono le scienze sociali nello sviluppo delle Scienze motorie, dello Sport e della salute;
- ☐ Fornire una introduzione alla sociologia ;
- ☐ Conoscere la realtà sociale, sviluppare strumenti culturali per comprendere fenomeni complessi tipici della società contemporanea con particolare riferimento ai fenomeni sportivi;
- ☐ Favorire la conoscenza della comunicazione non verbale, tramite l'analisi del bisogno sociale.

CONTENUTI

- ☐ Introduzione alla sociologia: autori di riferimento.
- ☐ Salute, malattia, medicina.
- ☐ Sociologia e scienza del movimento.
- ☐ Aspetti sociologici dello sport. Disabilità e movimento.
- ☐ Gruppi e dinamiche- La struttura sociale.
- ☐ Idea di cultura , socializzazione, tempo libero.
- ☐ Le caratteristiche sociali dello sport contemporaneo.
- ☐ Le culture della salute.
- ☐ La comunicazione verbale e non verbale.
- ☐ La comunicazione "sportiva".

Risultati di apprendimento attesi:

Conoscenza e comprensione:

- 1 Sviluppare la conoscenza di autori classici;
- 2 Distinguere il ruolo della conoscenza sociologica nell'analisi dei fenomeni generali della società contemporanea e in particolare dello Sport;
- 3 Sviluppare la funzione sociale e culturale dello sport.
- 4 Sviluppare la funzione sociale e culturale dello sport

Autonomia di giudizio:

- 1 interpretare correttamente i concetti chiave della disciplina
 - 2 valutare fenomeni e cambiamenti ai quali è rivolta la sociologia
 - 3 utilizzare le tecniche della comunicazione
 - 4 spiegare e interpretare i principali fenomeni che caratterizzano la società contemporanea e le connessioni dello Sport con l'innovazione tecnologica
- Testi consigliati: 1 Il mondo in questione" di Paolo Jedlowski – Introduzione alla storia del pensiero sociologico- Ed Carocci
- 2 Movimento è Comunicazione – edizione The Write Edizioni
 - 3 Salute e malattia – approccio sociologico di Francesco Garofalo, ed. Due emme

Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

A.A. 2018/2019

Corso Integrato Sociologia dello Sport

Insegnamento: **Storia delle istituzioni politiche, SPS/03, I anno, II semestre, 2 CFU**

Docente: **Belcastro Catia**

OBIETTIVI FORMATIVI :

Conoscere nelle linee fondamentali la storia delle istituzioni politiche occidentali, per meglio comprendere assetti e problemi attuali; conoscere alcuni aspetti della riflessione politico-costituzionale occidentale; conoscere e saper applicare categorie di analisi storica al contesto considerato; saper individuare i profili istituzionali salienti dei contesti statuali trattati.

CONTENUTI:

Introduzione alla storia delle istituzioni politiche dalla prima età moderna alla globalizzazione. Si affronteranno i profili delle seguenti forme con approccio storico:

lo Stato di giustizia, lo Stato di diritto, lo Stato costituzionale democratico, lo Stato totalitario, la governance degli spazi sovrastatali. Quest'ultimo tema sarà affrontato con maggiore dettaglio, passando in rassegna le teorie politiche che lo hanno variamente sviluppato nel corso del tempo.

METODI DIDATTICI :

Lezione frontale, analisi condivisa di testi primari, uso di slide, studio individuale .

TESTI :

Testo 1 – per tutti

M. Fioravanti (a cura di), *Lo Stato moderno in Europa. Istituzioni e diritto*, Laterza (capitoli 1, 2, 4, 5, 7, 8)

Testo 2 – per tutti uno a scelta fra i seguenti testi/gruppi di testi

a) A. Facchi, *Breve storia dei diritti umani*, Il Mulino / insieme a / P. Costa, *Cittadinanza*, Laterza

b) D. Zolo, *Cosmopolis: La prospettiva del governo mondiale*, Feltrinelli

Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro
Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive
A.A. 2018/2019
C.I. Giochi Sportivi, M-EDF/02, 12 CFU
I anno – II semestre

Docente: Prof. Alessio Calabrò

OBIETTIVI FORMATIVI:

Al termine del corso lo studente sarà in grado di:

- Apprezzare la specificità degli sport di squadra e utilizzarne i principi metodologici;
- Scegliere i contenuti delle attività ed utilizzare i principali metodi di allenamento in relazione allo sport;
- Migliorare le conoscenze relative all'avviamento allo sport, in particolare agli sport di squadra;
- Analizzare i diversi periodi di educazione e sviluppo delle capacità e delle abilità motorie;
- Stilare programmi di allenamento e controllarne l'evoluzione in relazione ai diversi ambiti di intervento.
- Adottare metodi d'insegnamento adeguati al contesto in cui andrà ad operare.

PROGRAMMI:

1. Storia ed evoluzione degli sport di squadra
2. Modello di prestazione nei diversi sport e nelle diverse categorie
3. Controllo della prestazione in allenamento e in gara
4. Principi di tattica individuale e principali sistemi di gioco
5. Principi didattici per l'acquisizione e l'applicazione degli elementi tecnici
6. Individuazione e allenamento dei prerequisiti alle discipline di squadra
7. Principi di teoria dell'allenamento specifici degli sport di squadra
8. Destrutturazione del modello di gara: proposizione di situazioni-gioco con varianti agli esercizi e modulazione del carico fisico e coordinativo
9. Metodi di insegnamento
10. Utilizzo dei feedback
11. Elementi specifici dell'attività giovanile
12. Differenze di genere
13. Presupposti alle azioni d'attacco e di difesa: dai giochi in disparità numerica a quelli in parità numerica
14. Utilizzo degli elementi specifici degli sport di squadra in altre discipline
15. Studio critico del regolamento degli sport di squadra più praticati



Università degli Studi Magna Græcia
di Catanzaro

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMI INSEGNAMENTI

II ANNO

II SEMESTRE

A.A. 2018/2019



Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

A.A. 2018/2019

C.I. ATTIVITA' MOTORIA DELL' ETA' EVOLUTIVA E ANZIANA

Insegnamento: Metodi e didattiche delle attività motorie, M-EDF/01, II anno, II semestre, 8 CFU

Docente: Prof. Gian Pietro EMERENZIANI

PROGRAMMA

OBIETTIVI FORMATIVI

Il modulo intende fornire agli studenti le basi teoriche, tecniche e pratiche finalizzate alla conoscenza dei metodi e della didattica delle attività motorie per l'età evolutiva e anziana.

Al termine del modulo gli studenti dovranno aver acquisito la capacità di selezionare ed utilizzare i concetti ed i principi della metodologia e della didattica delle attività motorie con riferimento al contesto dell'età evolutiva e anziana.

CONTENUTI DEL CORSO (MODULO EVOLUTIVA)

Lo sviluppo della motricità.

L'apprendimento motorio (diversi metodi).

Programmazione didattica: indicazioni generali.

La capacità di carico.

Efficienza fisica in età evolutiva (forza, capacità aerobica).

Capacità Coordinative e Mobilità Articolare e Rapidità.

Gioco e gioco-sport.

La valutazione: test eurofit e fitnessgram.

CONTENUTI DEL CORSO (MODULO ANZIANI)

Introduzione, valutazione funzionale.

Pregiudizi e stereotipi.

Aspetti fisiologici dell'invecchiamento.

Attività Motoria nella grande età.

Metodi e didattica dell'attività motoria.

Allenamento della mobilità articolare ed equilibrio.

Allenamento alla Forza.

Allenamento aerobico.

TESTO DI RIFERIMENTO

MODULO EVOLUTIVA: Slide. Alla fine di ogni presentazione sono presenti i riferimenti bibliografici.

MODULO ANZIANI: Slide. Aging, Physical Activity, and Health Roy J. Shephard Human Kinetics. L'attività motoria nella grande età. Teoria e metodo, Carocci, 2002.

La valutazione si effettua mediante la presentazione di moduli di attività pratica o mediante prova scritta.

La prova scritta è composta da domande a scelta multipla che valutano le conoscenze acquisite con la frequenza alle lezioni teoriche e lo studio sui libri di testo.

I moduli saranno inerenti a delle lezioni di attività motoria per fare un ponte tra le nozioni teoriche e quelle pratiche.

Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

A.A. 2018/2019

C.I. Attività motoria e sportiva del tempo libero

Insegnamento: **Metodi e didattiche delle attività motorie, M-EDF/01, II anno, II semestre, 3CFU**

Insegnamento: **Metodi e didattiche delle attività sportive, M-EDF/02, II anno, II semestre, 4 CFU**

Docente: **Francesco Tornello**

PROGRAMMA

- **Il Tempo Libero:** definizione, struttura, aspetti teorici, pratici e organizzazione.
- **Attività Motorie Ricreative:** definizione, struttura, aspetti teorici, pratici legati all'età e organizzazione.
 - Motivazione a partecipare ad attività di gruppo;
 - Linee guida per proporre lezioni collettive in gruppo nei centri fitness e nei villaggi turistici.
- **Attività Sportiva nel Tempo Libero:** definizione, classificazione, aspetti teorici, pratici e organizzazione.
 - Attività sportive indoor e outdoor.
- **Fitness e Wellness:**
 - Definizione di fitness e wellness;
 - Fitness come benessere, prevenzione, prestazione;
 - Le 5 componenti del fitness:
 - Funzione cardiorespiratoria;
 - Composizione corporea e controllo del peso;
 - Forza muscolare;
 - Endurance muscolare;
 - Flessibilità.
- **Classificazioni del Fitness:**
 - Atletico – Sportivo;
 - Ludico – Ricreativo (fitness);
 - Preventivo – Riabilitativo (attività per categorie specifiche);
 - Rilassamento – Allungamento;
 - Cardiofitness;
 - Attività fisica nei villaggi turistici;
 - Attività fisica in età evolutiva: associazioni sportive
 - Attività fisica per l'età anziana: associazionismo e case "wellness".
- **Personal Trainer / Istruttore di Fitness:**
 - Un direzione efficace;
 - Perché iniziare un programma di allenamento
 - Progressione delle attività;
 - Essere in grado di creare un programma di allenamento mirato e poterne valutare i progressi;
 - Programmi per camminare, per fare jogging, per correre, ciclismo, giochi e attività in acqua;
 - Linee Guida dell'ACSM per lo sviluppo ed il mantenimento di una fitness di tipo cardiocircolatoria, muscolare, e flessibilità;

- Screening iniziale e test in itinere: quali strumenti
- **Misurazione e Valutazione:**
 - Test psico-motori di misurazione (modalità di esecuzione)
 - Strumenti di valutazione (Optojump Next, Polar Team 2, Dartfish)
- **Attività Fisica e Salute:**
 - Rapporto tra attività fisica e salute;
 - Attività fisica e prevenzione dei problemi di salute;
 - Implicazioni per i professionisti di fitness.
- **Forma Fisica e Prestazione:**
 - Obiettivi della condizione e della forma fisica;
 - Obiettivi della prestazione;
 - Fattori della prestazione;
 - Capacità e abilità motorie:
 - Capacità senso percettive;
 - Capacità coordinative;
 - Capacità condizionali.
 - Il carico fisico / Carico di allenamento;
 - L'unità di allenamento;
 - Periodizzazione dell'allenamento;
- **Alimentazione, Composizione Corporea e Controllo del Peso:**
 - I sei gruppi di nutrienti essenziali;
 - Valutazioni degli apporti dietetici e raccomandazioni;
 - Dieta, esercizio fisico e lipidi;
 - L'alimentazione dei soggetti fisicamente attivi.
- **Forza e Resistenza Muscolare:**
 - Forza e resistenza muscolare;
 - Adattamenti ad un allenamento di forza;
 - Il dolore e la fatica muscolare;
 - Valutazione della forza e della resistenza muscolare.
- **Lo Sviluppo della Forza e della Resistenza Muscolare:**
 - Considerazioni sull'allenamento diretto ad aumentare la forza e la resistenza muscolare;
 - Adattamenti aerobici ed anaerobici all'allenamento;
 - Esercizi a carico naturale:
 - Fondamenti di tecnica;
 - Modalità di esecuzione e finalità.
 - Esercizi addominali a carico naturale:
 - Fondamenti di tecnica;
 - Modalità di esecuzione e finalità.
 - Anatomia e Cinesiologia della Muscolatura Addominale;
 - Funzione degli addominali;
 - Ruolo della muscolatura addominale(bacino/colonna, respirazione e locomozione);
 - Azione della muscolatura addominale;
 - Definizione e applicazioni pratiche dei concetti di Antiversione e Retroversione del bacino.
 - Esercizi di allenamento con i sovraccarichi:
 - Fondamenti di tecnica;
 - Modalità di esecuzione e finalità.
 - Assistenza durante gli esercizi con pesi liberi;
 - I metodi di allenamento della forza con i pesi;
 - Metodologie d'allenamento:
 - Pliometria ;

- Interval Training;
- Circuit Training.
- Mantenimento dello stato di allenamento e superallenamento;
- Riscaldamento e defaticamento;
- Allenamento sicuro con i pesi;
- Prescrizione di esercizi per l'allenamento con i pesi.
- **Attrezzature per il Fitness:**
 - Macchine Cardiofitness;
 - Macchine Isotoniche;
 - Piccoli Attrezzi;
- **Stretching e Mobilità Articolare:**
 - Basi neurofisiologiche dello stretching;
 - Varie tecniche di stretching:
 - Stretching PNF;
 - Stretching Dinamico;
 - Stretching Balistico;
 - Stretching Statico;
 - Stretching Passivo Statico;
 - Stretching Attivo Statico;
 - Contrazione Rilassamento Stretching.
 - Definizione di Mobilità Articolare e fattori condizionanti;
 - Esercizi di Stretching:
 - Fondamenti di tecnica;
 - Modalità di esecuzione e finalità.
- **Prevenzione e Cura dei Traumi:**
 - La prevenzione dei traumi;
 - Trattamento dei traumi;
 - Primo intervento in caso di distorsione, contusione, frattura o ferite/lesioni della pelle.

Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

A.A. 2018/2019

C.I. Attività motoria e sportiva del tempo libero

Insegnamento: Discipline dello Spettacolo, L-ART/05, II anno, II semestre, 4CFU

Docente: BRUNELA BADOLATO

Informazioni Docente:	Email: brunella.badolato@gmail.com Ricevimento : prima e dopo la lezione.
Contenuti Programma:	-IL GIOCO: Il gioco come strumento pedagogico e come potenziamento fisiologico. Giochi tradizionali, giochi con la palla, giochi con le regole. -L' ANIMAZIONE e la figura dell'animatore. -IL VOLONTARIATO :Significato di volontariato, il volontariato in Italia, promozione della cultura del volontariato, il decalogo dei buoni motivi . -IL CORPO : percezione del corpo, gestualità e linguaggio. La comunicazione non verbale, lo sviluppo della creatività e delle relazioni interpersonali. L'espressività corporea, attività motoria come linguaggio: programmazione delle attività espressive e ricreative (mimo, teatro, coreografie). -GESTUALITA' e RITMO: Musica, ritmo e movimento. -ATTIVITA ' TEATRALE : processo di comunicazione e attività espressive mimico-gestuali / ludico-motorie (animazione, espressività, drammatizzazione) nei diversi contesti formativi
Metodologia Didattica:	LEZIONI TEORICHE ED ATTIVITA' PRATICHE , inerenti i contenuti del corso, supportate da presentazioni in power point, video, materiale multimediale, film e filmati didattici.
Modalità di valutazione:	La verifica dell'apprendimento sarà effettuata secondo calendario didattico con un esame scritto. Verifiche intermedie mediante vari lavori di gruppo . La valutazione della preparazione finale terrà conto dell'impegno dimostrato durante il corso delle lezioni, del grado di preparazione raggiunto, della proprietà di linguaggio in relazione agli argomenti trattati
Testi di riferimento	Dispense a cura del docente

Email: brunella.badolato@gmail.com

Ricevimento : prima e dopo la lezione

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive
Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro
A.A. 2018/2019

C.I. Igiene e statistica dello sport

Insegnamento: Igiene generale ed applicata, MED/42, II anno, II semestre,
2 CFU

Docente: **Prof.ssa Aida Bianco**

OBIETTIVI: Far acquisire allo studente gli strumenti ed i metodi dell'Igiene che consentano di svolgere un ruolo attivo nell'ambito della prevenzione e promozione della salute individuale e collettiva; far acquisire le conoscenze di base sulla metodologia statistica indispensabili per l'acquisizione di informazioni da dati ed eventi. Alla fine del corso lo studente dovrà essere in grado di individuare, a livello del singolo e della collettività condizioni e fattori che condizionano lo stato di salute, riconoscere il rischio infettivo correlato alle abitudini di vita ed a particolari condizioni ambientali, conoscere le misure atte a prevenire o limitare la diffusione delle malattie trasmissibili ed utilizzare le principali strategie di educazione sanitaria e di medicina preventiva, applicate al singolo e alla comunità.

PROGRAMMA

1. MEDICINA PREVENTIVA

- 1.1 Prevenzione primaria
- 1.2 Prevenzione secondaria
- 1.3 Prevenzione terziaria
- 1.4 Educazione sanitaria

2. EPIDEMIOLOGIA GENERALE DELLE MALATTIE INFETTIVE

- 2.1 Modalità evolutive
- 2.2 La catena contagionistica

3. PROFILASSI DIRETTA DELLE MALATTIE INFETTIVE

- 3.1 Strategie generali
- 3.2 Profilassi diretta

4. PROFILASSI INDIRETTA DELLE MALATTIE INFETTIVE

- 4.1 Sanificazione
- 4.2 Disinfezione e disinfettanti

5. PROFILASSI SPECIFICA DELLE MALATTIE INFETTIVE

- 5.1 Chemioprolassi
- 5.2 Immunoprolassi
 - 5.2.1 Sieroprolassi
 - 5.2.2 Vaccinoprolassi

6. EPIDEMIOLOGIA E PROFILASSI DELLE MALATTIE A TRASMISSIONE AEREA

- 6.1 Generalità
- 6.2 Influenza

7. EPIDEMIOLOGIA E PROFILASSI DELLE MALATTIE A TRASMISSIONE SESSUALE

- 7.1 Generalità
- 7.2 Infezione da HPV

8. EPIDEMIOLOGIA E PROFILASSI DELLE MALATTIE A TRASMISSIONE PARENTERALE

- 8.1 Generalità
- 8.2 Epatite B - Epatite C
- 8.3 AIDS
- 8.4 Tetano

9. CENNI DI PREVENZIONE GENERALE DELLE MALATTIE CRONICO-DEGENERATIVE

- 9.1 Gli stili di vita

Testo consigliato: Boccia A., Ricciardi G.. Igiene Generale della Scuola e dello Sport. Idelson-Gnocchi 2002

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro

A.A. 2018/2019

C. I. Igiene e statistica dello sport

Insegnamento: Statistica medica, MED/01, II anno, II semestre, 2 CFU

Docente: Prof. Gianluca RAFFAELE

PROGRAMMA

➤ **Introduzione alla STATISTICA MEDICA**

➤ **STATISTICA DESCRITTIVA**

1. Utilità Statistica descrittiva
2. Unità statistiche, campione, variabili
3. Suddivisione delle variabili statistiche
4. Classificazione delle variabili statistiche
5. I diversi tipi di rilevazione dei dati
6. Dalle distribuzioni unitarie alle distribuzioni di frequenza
7. Frequenze relative e percentuali
8. Frequenza cumulativa
9. Rappresentazione grafica delle distribuzioni semplici

➤ **Misure di tendenza centrale**

1. La media
3. La mediana
4. La moda
5. I percentili

➤ **Misure di dispersione**

1. La variabilità di una distribuzione
2. Range o campo di variazione
3. La varianza e la Deviazione Standard

➤ **STATISTICA INFERENZIALE**

1. La Probabilità
2. Concetti di base sulla probabilità
3. Eventi ed operazioni sugli eventi
4. La probabilità condizionale
5. Il teorema di Bayes
6. Applicazioni del teorema di Bayes

➤ **Il campionamento**

1. Campione statistico
2. L'errore di campionamento
3. Tecniche di campionamento
4. Tipi di campionamento

➤ **Distribuzione di probabilità**

1. Introduzione
2. Distribuzione normale
3. Applicazioni



Università degli Studi Magna Græcia
di Catanzaro

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMI INSEGNAMENTI

III ANNO

II SEMESTRE

A.A. 2018/2019



Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro
Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive
A.A. 2018/2019

Corso di "Lingua Straniera: Inglese" SSD: L-LIN/02, CFU: 4, III Anno, II Semestre

Docente: Prof. Mariangela Catanzaro

• Informazioni Docente

Dott.ssa Mariangela Catanzaro , Docente a Contratto

Email: mariangelacatanzaro@virgilio.it RICEVIMENTO Martedì ore 14.30/17.30 Giovedì ore 11.00/14.00 presso Istituto "Einaudi"- Materdomini, Catanzaro, previo appuntamento via e-mail.

• Descrizione del Corso

- Il corso si propone di fornire agli studenti una valida conoscenza di base della lingua inglese e la capacità di comprendere testi di argomento generale e testi scientifici in lingua inglese con tematiche riferite al settore di studio.
- L'attività didattica prevede l'analisi di articoli e/o brani tratti da dispense distribuite dal docente durante il corso.
- Durante le lezioni, saranno trattati i principali argomenti di grammatica e sintassi, con esercitazioni atte a consolidare le conoscenze degli studenti.

Obiettivi del Corso e Risultati di apprendimento attesi Gli studenti svilupperanno tecniche e strategie di lettura del linguaggio specialistico (medico-sportivo, studiandone anche gli aspetti linguistico-strutturali. Ampio rilievo sarà dato allo sviluppo di competenze linguistico-comunicative curando pronuncia ed intonazione. **Programma di Lingua Inglese** - A Standard European Curriculum Vitae: Jobs and Positions - - Planning And Presenting A Letter Of Application - Fitness trainer or instructor profile - www.truity.com/career-profile - Glossary of medical Terms - www.greecesd.org- The Human Body Pictures- www.aviva.co.uk/health-insurance- Sports Pictures - www.englishworksheets.com/sports.html 2

READINGS: From English on Duty: - The Body System- - The Blood - The Muscular System - The Respiratory System - The Cardio-vascular System - Exercise's effects on the Heart – www.nytimes.com/health/guide - Fit and Healthy - www.slideshare.net - Exercise Equipment and Machines – <https://en.wikipedia.org> **From www.acefitness.org:** - How to choose the right group fitness instructor - Three things every exercise program should have - Can exercise reduce your risk of catching a cold - Five reasons you shouldn't skip your cool-down - The Best time to exercise - Successful weight control - Warm up to Work out - The truth of Steroids - Get into the Swim of things - The Skeletal System – www.factmonster.com - Doping in Sport – www.bbc.com/sport/athletics - Cross training: Fitness, Fun and fewer Injuries - www.ebsco.smartimagebase.com - Sport injuries – <https://en.wikipedia.org> - Strength training – <https://globaline.prod.ehc.com> - The Benefits of stretching – <https://shcs.ucdavis.edu/blog> - What to eat before and after a workout – www.maxmuscle.com - Response of the Respiratory System to exercise – www.livestrong.com

Grammar revision of the following points:

- The article: definite and indefinite
- Singular and plural nouns
- Subject and Object pronouns
- Possessive adjectives and pronouns
- The Genitive case
- Reflexive Pronouns
- Verb "to Be" and verb "to Have"
- Present Simple of the English verbs
- Past Simple of the regular and irregular verbs.
- The Present Perfect Tense
- Continuous Tenses
- Demonstrative adjectives and pronouns
- Personal and Object pronouns. The possessive case

- Use of Much/Many/ a Lot of/ a Few / a Little...
- The Main Prepositions of place and time
- Some/any/no and Compounds.
- Future: "To Be Going To and Will"
- The Modals
- The Comparatives/ The Superlatives: regular and irregular ones.
- The Passive
- If clauses

Metodi Insegnamento utilizzati Lezioni frontali, esercitazioni **Risorse per l'apprendimento Libri di testo**

- L.MASSARI, TERIACA, M.J.: ENGLISH ON DUTY , SCIENZA MEDICA ,TORINO SETT 2003

- ARTICOLI SCIENTIFICI tratti da SITI INTERNET SPECIFICATI

- QUALSIASI TESTO DI GRAMMTICA INGLESE

Modalità di frequenza Le modalità sono indicate dall'art.8 del Regolamento didattico d'Ateneo. La frequenza al corso è obbligatoria. **Modalità di accertamento**

Le modalità generali sono indicate nel regolamento didattico di Ateneo all'art.22 consultabile al link http://www.unicz.it/pdf/regolamento_didattico_ateneo_dr681.pdf
L'esame finale sarà svolto in forma scritta o orale con comprensione degli articoli studiati, multiple choices, vocabulary and grammar test.

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive
Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro
A.A. 2018/2019

SPORT NATATORI, M-EDF/02, III anno, II semestre, 5 CFU

Docente: Prof.ssa Teresa IONA

PROGRAMMA DELLE LEZIONI TEORICHE

Il mondo del nuoto:

Analisi sociologica dell'utenza e dei suoi bisogni: mondo piscina

Il percorso formativo sportivo del nuoto : Scopi – Obiettivi – Organizzazione

L'ambiente piscina

Microclima

Disinfezione chimica e fisica

L'acqua nelle vasche

Igiene personale (prima, durante, dopo)

Leggi della fisica in acqua:

Spinta verticale statica o di galleggiamento.

Spinta verticale dinamica

La pressione idrostatica

Usare e vincere la resistenza

Velocità nel ciclo di nuotata

Apprendimento: Ambientamento ed Acquaticità

L'apprendimento: differenza dell'apprendimento negli sport d'acqua

L'allievo: le differenti fasce d'età : capacità motorie e attività in acqua.

Costruzione dell'ambientamento

L'ambientamento in vasca piccola – in vasca grande

Problemi inerenti all'acquaticità (fisiologici e psicologici): respirazione, equilibrio, spostamento

Didattica e metodologia dei quattro stili

Il nuoto per il salvamento

Cenni generali di didattica e metodologia

Tecnica della nuotata: crawl – dorso – rana – delfino

Diversificazioni didattiche: “il quinto stile”

Sussidi didattici e progressione didattica

Organizzazione di un corso e di lezione
La ginnastica prenataloria

Tuffi e virate

Tuffi di partenza
Tuffi dal trampolino e piattaforma
Tuffo di salvamento
Virate delle singole nuotate
Virate nei misti

Altre attività in acqua

Figura e ruolo dell'istruttore di nuoto
Fitness e benessere
Nuoto terapeutico

PROGRAMMA DELLE LEZIONI TECNICO -PRATICHE

Ambientamento

Respirazione e immersione
Galleggiamento: in superficie, sott'acqua
Propulsione: braccia, gambe , corpo
Esercizi di base e forme di gioco

Imparare la tecnica del nuoto

CRAWL

Indicazioni metodologiche tecnica crawl
Progressione didattica per la tecnica di base crawl
Esercizi di sviluppo e consolidamento

DORSO

Indicazioni metodologiche tecnica dorso
Progressione didattica per la tecnica di base dorso
Esercizi di sviluppo e consolidamento

RANA

Indicazioni metodologiche tecnica rana
Progressione didattica per la tecnica di base rana
Esercizi di sviluppo e consolidamento

DELFINO

Indicazioni metodologiche tecnica delfino
Progressione didattica per la tecnica di base delfino
Esercizi di sviluppo e consolidamento

TUFFI DI PARTENZA

Partenza stile crawl – dorso – rana - delfino

VIRATA

Semplice con rovesciamento

Virata con capovolta

BIBLIOGRAFIA

Testi

•M.ANDOLFI--- M.PARIGIANI, Scuola Nuoto, esperienze dal bordo vasca, Zanichelli, 1989.

Testi di riferimento

- J. & B. COUNSILMAN, La nuova scienza del nuoto, Zanichelli, 2005.
- M.BISSING, L.AMOS,C.GROBLI, S.CSEREPY , Mondo nuoto: imparare a nuotare, migliorare la tecnico, Calzetti Mariucci,2008
- H.HUNES, In forma con il nuoto, Libreria dello sport, 2011

Siti web di riferimento

- www.federnuoto.it
- www.swimmingworldmagazine.com
- www.swimmingcoach.org
- www.natationpourtous.com
- www.mobilesport.ch

Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

A.A. 2018/2019

C.I. Fondamenti di economia e diritto dello sport

Insegnamento: Diritto Privato, IUS/01 III anno, I semestre, 3 CFU

Docente: Prof.ssa Amelia BONGARZONE

PROGRAMMA DEL CORSO:

Cenni generali sul diritto sportivo: il fenomeno sportivo nell'ordinamento giuridico. La qualificazione delle attività sportive. I contratti dello sport. La responsabilità nell'esercizio e nell'organizzazione delle attività sportive.

TESTO CONSIGLIATO:

● **Manuale di Diritto dello sport (a cura di L. Di Nella)**, ESI (Edizioni Scientifiche Italiane), Napoli, ult. ed., limitatamente alle seguenti parti:

- CAPITOLO PRIMO
- CAPITOLO SECONDO
- CAPITOLO SESTO
- CAPITOLO SETTIMO (soltanto le Sezioni Prima e Terza).

Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

A.A. 2018/2019

C.I. Fondamenti di economia e diritto dello sport

Insegnamento: Diritto amministrativo IUS/10

III anno, I semestre, 3 CFU – 24 ore

Docente: dott. *Gregorio De Vinci*

Programma

Parte generale

- Introduzione al Diritto amministrativo;
- Enti, organi e beni pubblici;
- Situazioni giuridiche soggettive e potere amministrativo;
- Il procedimento amministrativo.

Parte speciale

- L'ordinamento sportivo e i suoi enti;
- La giustizia amministrativa in materia sportiva, a seguito del D.L. 5 ottobre 2018, n. 115;
- Giudice amministrativo e sanzioni disciplinari sportive;
- Le misure amministrative contro gli episodi di violenza commessi durante le manifestazioni sportive.

Parte generale

Elio Casetta, *Compendio di diritto amministrativo*, Giuffrè, 2018, limitatamente alle seguenti parti: Cap. 2, par. da 1 a 3; Cap. 3 par. da 1 a 14 e da 20 a 23; Cap. 5 par. da 1 a 13; Cap. 6 par. da 1 a 10.

Parte speciale

Lubrano - Musumarra, *Diritto dello sport*, Edizioni Discendo Agitur, 2017, limitatamente alle seguenti parti: Parte I, da pag. 10 a 84; Parte II, tutta.

Per gli Studenti frequentanti talune parti di programma potranno essere sostituite, su indicazione del Docente, da appunti e materiali distribuiti in aula durante il corso di lezioni.

Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

A.A. 2018/2019

C.I. Fondamenti di economia e diritto dello sport

Insegnamento: Diritto dell'Unione Europea - IUS/14

III anno, I semestre, 1 CFU – 8 ore

Docente: Prof. Saverio TASSONE

Programma

- Libertà di circolazione;
- Fonti del diritto;
- Istituzioni.

Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

A.A. 2018/2019

C.I. Fondamenti di economia e diritto dello sport

Insegnamento: Istituzioni di diritto pubblico, IUS/09, III anno, I semestre, 1 CFU

Docente: Barbara BLASCO (email: biblas@email.it)

PROGRAMMA: Elementi di teoria generale del diritto; l'ordinamento della repubblica; le fonti del diritto italiano ed europee; i diritti di libertà.

TESTO CONSIGLIATO: F. BILANCIA, Corso di Diritto costituzionale, Cedam, Padova, ult. ed., limitatamente ai capitoli I, III, IV e V.