

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PALERMO

FACOLTA' DI SCIENZE MOTORIE

Corso di Laurea in "Scienze delle Attività Motorie e Sportive"

A.A. 2007 / 2008

PROGRAMMA DI

TEORIA E METODOLOGIA DEL MOVIMENTO UMANO (CORSO B)

Prof. Daniele Zangla, Ricercatore di Metodi e Didattiche delle Attività Motorie

Prof. Marianna Bellafore, Ricercatore di Metodi e Didattiche delle Attività Sportive

Prof. Marcello Traina, Straordinario di Metodi e Didattiche delle Attività Motorie

^^

Il movimento umano:

Definizione. Funzioni. Componenti e strutture del movimento.

Teorie sul movimento e sull'apprendimento motorio.

Tipologie di movimento:

Motricità riflessa o automatica. Motricità volontaria e controllata. Motricità automatizzata.

Il controllo del movimento:

Il modello di controllo a circuito chiuso ed aperto. Il sistema integrato di controllo della motricità umana.

Le posture e gli schemi motori:

Atteggiamenti e posizioni del corpo. Le prese. Le attitudini. Le stazioni. Piani ed assi di movimento. Schemi motori statici e dinamici. Il controllo dell'equilibrio.

Movimento ed età dell'uomo:

Età evolutiva. Età della stabilizzazione. Età della involuzione.

Tappe evolutive: traguardi ed abilità:

Stadio dei 3 mesi. Stadio dei 5-6 mesi. Stadio dei 7-8 mesi. Stadio dei 9-10 mesi. Stadio dai 12 ai 18 mesi. Stadi successivi.

Capacità ed abilità motorie:

Elaborazione dell'informazione e presa di decisione:

Le fonti di input. Tre stadi di elaborazione dell'informazione. Output. Tempo di reazione e presa di decisione. La memoria procedurale.

Apprendimento motorio:

Gli stadi dell'apprendimento. Definizione degli obiettivi. Transfer di apprendimento.

Le esperienze pregresse. La valutazione dei progressi dell'allievo.

Selezionare validi indicatori delle abilità. Alcuni risultati osservabili dell'apprendimento. Decidere quando e con quale frequenza valutare i progressi.

Tecniche educative per incrementare le esperienze di apprendimento:

Le istruzioni. Le dimostrazioni. Le procedure di guida.

Strutturare l'esperienza di apprendimento:

L'importanza dell'esercitazione per l'esecuzione delle abilità motorie.

Differenza fra esercitazione per blocchi e quella randomizzata. Esercitazione costante ed esercitazione variata.

Organizzazione delle vie sensitive e delle vie motorie:

I sistemi sensoriali ottico e stato-acustico. I fusi neuromuscolari. Gli organi muscolo-tendinei di Golgi. Il sistema della sensibilità esteroceettiva epicritica e protopatica. Il sistema della sensibilità propriocettiva cosciente ed incosciente. Il sistema piramidale: la via piramidale e la via cortico-nucleare. Il sistema extrapiramidale.

Test posturali:

Verticale di Barrè. Il test dei riflessi corneali o test di Hirschberg. Il test di convergenza. Cover test. Test di Romberg. Test della marcia sul posto. Test di Fukuda-Untenberger.

Esercitazioni pratiche:

Piani ed assi del movimento.

Schemi posturali, schemi motori statici e dinamici.

Reazioni di raddrizzamento e reazioni di equilibrio.

Ordinativi e schieramenti.

Percorsi e circuiti motori.

Tecniche di presentazione delle abilità motorie.

Tipi di esercitazione delle abilità motorie.

Metodi di valutazione dei progressi dell'allievo.

Test posturali.

Tecniche utilizzate per il controllo della postura statica e dinamica.
Deambulazione su percorsi memorizzati e su percorsi morbidi/instabili.
Propriocezione ed autoanalisi posizionale.

Testi consigliati

- Martini, Timmons, McKinley: Anatomia Umana, Edises; 2003.
- Casolo Francesco: Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano, V&P Università; 2002.
- Schmidt R.A., Wrisberg C.A. Apprendimento motorio e prestazione. Società Stampa Sportiva. Roma; 2000.
- Bernard Bricot. La riprogrammazione posturale globale. Editore: Statipro, 1999.
- Erio Mossi. Trattato teorico/pratico di posturologia osteopatica. Integrazione diagnostica dei test, funzioni di equilibrio, perturbazioni, adattamenti posturali e proposte riabilitative. Marrapese editore-Roma, 2002.