Syllabus

Descrizione corso

Titolo insegnamento	Attività fisica, salute, benessere
Codice insegnamento	64177
Titolo aggiuntivo	
Settore Scientifico-Disciplinare	MEDF-01/A
Lingua	Inglese
Corso di Studio	Corso di laurea per Educatore Sociale
Altri Corsi di Studio (mutuati)	
Docenti	prof. Attilio Carraro, Attilio.Carraro@unibz.it https://www.unibz.it/en/faculties/education/academic-staff/person/42261
Assistente	
Semestre	Secondo semestre
Anno/i di corso	2
CFU	6
Ore didattica frontale	30
Ore di laboratorio	15
Ore di studio individuale	105
Ore di ricevimento previste	18
Sintesi contenuti	Vedi i singoli moduli del corso
Argomenti dell'insegnamento	La finalità del corso è offrire conoscenze nell'ambito della promozione dell'attività fisica per la salute e il benessere in diversi gruppi di popolazione. Viene in particolare approfondito il ruolo dell'educatore sociale nei processi di motivazione alla pratica regolare di attività fisica. Saranno proposte attività teorich ed esperienze pratiche. Per maggiori informazioni si vedamo i diversi moduli del corso.
Parole chiave	Attività fisica, salute, benessere, motivazione

Prerequisiti	Conoscenze relative alla patica di educazione fisica scolastica.
Insegnamenti propedeutici	
Modalità di insegnamento	Vedi i singoli moduli del corso
Obbligo di frequenza	Secondo il regolamento didattico
Obiettivi formativi specifici e risultati di apprendimento attesi	Il corso è "caratterizzante", l'area scientifica è Scienze dello Sport e del Movimento Umano. Collegando contenuti teorici e pratici, il corso offre una panoramica generale del ruolo e dell'importanza dell'attività fisica, dell'esercizio e dello sport per il benessere, la salute e lo sviluppo degli individui e della società. Gli studenti avranno l'opportunità di apprendere e sperimentare il potenziale educativo dell'attività fisica, dell'esercizio e dello sport nel contesto dell'educazione sociale. Lo scopo è quello di fornire conoscenze e competenze per sostenere la pratica dell'attività fisica individuale e di gruppo, anche in persone con bisogni speciali. Conoscenza e comprensione dei principi teorici, dei quadri concettuali e delle prospettive delle scienze dello sport e dell'attività fisica adattata. Applicare la conoscenza e la comprensione, essendo in grado di promuovere l'attività fisica in persone di età diverse e con esigenze e capacità diverse. Giudizi, saper osservare, comprendere e misurare l'attività fisica e la risposta affettiva alla pratica. Capacità di comunicazione, sapendo combinare linguaggi verbali e non verbali. Conoscenza del linguaggio scientifico di base delle scienze del movimento umano e dello sport. Capacità di apprendimento, acquisizione e riflessione critica sui contenuti proposti, sulle esperienze pratiche e sull'esperienza corporea dello studente, con l'obiettivo di migliorare le capacità relazionali e professionali e di sviluppare un'empatia. professionale e di sviluppare un approccio empatico alla promozione di uno stile di vita attivo in diversi gruppi di persone.
Obiettivi formativi specifici e risultati di apprendimento attesi (ulteriori info.)	
Modalità di esame	Esame scritto e orale, consistente nella preparazione,

	presentazione e discussione di un portfolio di attività/progetto e in un esame orale volto a verificare la conoscenza e la rielaborazione personale degli argomenti e dei contenuti del modulo.
Criteri di valutazione	Il voto finale consiste nella valutazione del progetto/portfolio e dell'esame orale. I criteri di valutazione sono: la conoscenza dei contenuti; la capacità di usare un linguaggio appropriato, di argomentare e riassumere; la qualità e la struttura del progetto finale; la capacità di dimostrare capacità critiche e di applicarle a situazioni e contesti specifici.
Bibliografia obbligatoria	Le parti indicate dal docente dei seguenti testi: • Carraro, A. & Probst, M. (2014). Physical activity and mental health. A practice-oriented approach. Milano: Edi-Ermes. • International Society for Physical Activity and Health (ISPAH) (2020). ISPAH's eight investments that work for physical activity. Available from: www.ISPAH.org/Resources • World Health Organization (2018). Active: a technical package for increasing physical activity. Genève: World Health Organization. • World Health Organization (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents, adults and older adults. Genève: World Health Organization. • Altri materiali presentati durante le lezioni, disponibili nell'archivio del corso.
Bibliografia facoltativa	Letture complementari saranno suggerite durante i diversi moduli.
Altre informazioni	
Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs)	Buona salute, Istruzione di qualità, Città e comunità sostenibili, Ridurre le disuguaglianze, Parità di genere

Modulo del corso

Titolo della parte costituente del corso	Attività fisica, salute, benessere
Codice insegnamento	64177A
Settore Scientifico-Disciplinare	MEDF-01/A
Lingua	Inglese
Docenti	prof. Attilio Carraro,

	Attilio.Carraro@unibz.it https://www.unibz.it/en/faculties/education/academic-staff/person/42261
Assistente	
Semestre	Secondo semestre
CFU	4
Docente responsabile	
Ore didattica frontale	30
Ore di laboratorio	0
Ore di studio individuale	70
Ore di ricevimento previste	12
Sintesi contenuti	Cosa sono l'attività fisica, l'esercizio fisico, l'attività fisica nel tempo libero, l'educazione fisica, lo sport; Le metafore dell'esercizio fisico; Il ruolo dell'attività fisica per la salute fisica e mentale; Ridurre/controllare i comportamenti sedentari e non salutari; Raccomandazioni e linee guida sull'attività fisica per le diverse età e condizioni di salute; Motivazione all'attività fisica, identificazione di facilitatori e barriere; Misurare il livello e la qualità dell'attività fisica, la forma fisica e la risposta affettiva all'esercizio; Attività fisica adattata, definizioni, obiettivi, contenuti.
Argomenti dell'insegnamento	
Modalità di insegnamento	Lezioni frontali e lavori di gruppo
Bibliografia obbligatoria	Bess H. Marcus, B. H. & Pekmezi, D. (2024). Motivating People to Be Physically Active-3rd Edition. Human Kinetics. ISBN: 9781718222038 Materiali discussi durante il corso e papers scientifici selezionati.
Bibliografia facoltativa	Suggerita durante il corso.

Modulo del corso

Titolo della parte costituente del corso	Attività fisica, salute, benessere (lab.)

Codice insegnamento	64177B
Settore Scientifico-Disciplinare	MEDF-01/A
Lingua	Inglese
Docenti	prof. Attilio Carraro, Attilio.Carraro@unibz.it https://www.unibz.it/en/faculties/education/academic-staff/person/42261
Assistente	
Semestre	Secondo semestre
CFU	2
Docente responsabile	
Ore didattica frontale	0
Ore di laboratorio	15
Ore di studio individuale	35
Ore di ricevimento previste	6
Sintesi contenuti	Pianificare, attuare, sperimentare e valutare situazioni di movimento individuale e di gruppo e interventi educativi basati sul movimento.
Argomenti dell'insegnamento	
Modalità di insegnamento	Attività pratiche in palestra, piscina e all'aperto, discussione critica delle attività, lavoro di gruppo, peer teaching.
Bibliografia obbligatoria	Vedi bibliografia del corso.
Bibliografia facoltativa	