

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	<p>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.</p> <p>Saranno proposte attività teoriche ed esperienze pratiche.</p> <p>Per maggiori informazioni si vedano i diversi moduli del corso.</p>
Parole chiave	Attività fisica, salute, benessere, motivazione

Prerequisiti	Conoscenze relative alla pratica 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	<p>Il corso è "caratterizzante", l'area scientifica è Scienze dello Sport e del Movimento Umano.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Conoscenza e comprensione dei principi teorici, dei quadri concettuali e delle prospettive delle scienze dello sport e dell'attività fisica adattata.</p> <p>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.</p> <p>Giudizi, saper osservare, comprendere e misurare l'attività fisica e la risposta affettiva alla pratica.</p> <p>Capacità di comunicazione, sapendo combinare linguaggi verbali e non verbali. Conoscenza del linguaggio scientifico di base delle scienze del movimento umano e dello sport.</p> <p>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.</p>
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	<p>Le parti indicate dal docente dei seguenti testi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	Suggesta 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	