

Didattica della fisiologia del movimento

Contenuti

Il corso verte sull'insegnamento dei principi fisiologici che regolano il movimento umano e su come questi possono essere trasmessi in modo efficace, soprattutto nel contesto scolastico, sportivo o riabilitativo. Il corso ha come presupposto l'integrazione tra fisiologia, scienze motorie e didattica.

Finalità

Le finalità principali del corso:

- Conoscere le basi della fisiologia del movimento umano.
- Saper spiegare in modo chiaro e accessibile concetti complessi.
- Saper spiegare e contestualizzare la fisiologia del movimento.
- Progettare lezioni e attività motorie fondate scientificamente.
- Utilizzare strumenti didattici, digitali e laboratoriali.

Indice

- Fisiologia muscolare
- Contrazione, tipi di fibre, unità motoria
- Adattamenti del muscolo all'allenamento
- Energetica del movimento
- Sistemi di produzione dell'energia (ATP, metabolismo anaerobico/aerobico)
- Sistema nervoso e controllo motorio
- Coordinazione, apprendimento motorio, ruolo del feedback
- Adattamenti fisiologici all'esercizio
- Effetti dell'allenamento su forza, resistenza, flessibilità
- Come insegnare concetti fisiologici attraverso giochi, esperimenti, attività pratiche
- Progettazione di Unità di Apprendimento interdisciplinari (motoria + scienze).

Lecture consigliate

1. Appunti delle lezioni. 2. Scienze motorie nella scuola secondaria – Erminia Salzano- Manuale pensato per le classi A48 (superiori) e A49 (medie), utile anche per concorsi a cattedra.

Elementi di Fisiologia della Nutrizione

Il corso si concentra sui principi fondamentali dell'alimentazione e della nutrizione umana, con particolare attenzione agli aspetti biochimici, neuroendocrini e metabolici. Viene posta enfasi sul ruolo dei nutrienti e degli alimenti nella promozione della salute e nella prevenzione delle patologie. Il corso favorisce un approccio integrato e applicativo, anche in contesti educativi e scolastici, attraverso la progettazione di Unità di Apprendimento interdisciplinari.

Finalità

- Acquisire conoscenze di base su alimentazione, nutrizione e salute.
- Comprendere il ruolo dei nutrienti nei processi metabolici ed energetici.
- Approfondire i meccanismi neuroendocrini che regolano il comportamento alimentare.
- Riflettere criticamente sul rapporto tra alimentazione e benessere.
- Progettare percorsi didattici interdisciplinari (nutrizione e scienze) efficaci e basati su evidenze scientifiche.
- Utilizzare strumenti didattici, digitali e laboratoriali per la comunicazione e l'insegnamento della nutrizione e la promozione di stili di vita corretti.

Indice

- Alimentazione e nutrizione
- Neuroendocrinologia della nutrizione
- Nutrienti e Alimenti
- Bioenergetica della Nutrizione
- Alimentazione e salute – Standard nutrizionali – Diete speciali
- Progettazione di Unità di Apprendimento interdisciplinari (motoria + scienze).

Letture consigliate

1. Appunti delle lezioni. 2. Alimentazione, Nutrizione e Salute, Debellis e Poli, EdiSES; 3. Articoli scientifici selezionati.

Pedagogia dello Sport

Contenuti

L'insegnamento approfondisce il valore formativo dello sport in ambito scolastico ed extrascolastico, con particolare attenzione allo sviluppo integrale della persona attraverso il corpo, il movimento e la relazione. Si analizzano le implicazioni pedagogiche dell'educazione motoria, le strategie inclusive per alunni con bisogni educativi speciali e le modalità di progettazione e valutazione didattica nello sport. Il corso mira a formare docenti consapevoli del ruolo educativo della corporeità e della pratica sportiva come strumento di benessere, cittadinanza e inclusione.

Finalità

- fornire conoscenze pedagogiche sul significato educativo del corpo, del movimento e dell'attività sportiva nella formazione integrale della persona;
- promuovere una visione dello sport scolastico come strumento di crescita personale, sociale e relazionale;
- sviluppare la consapevolezza del ruolo dell'insegnante di Scienze Motorie come educatore, mediatore e promotore di inclusione;

- offrire strumenti teorici e operativi per progettare interventi educativi e didattici inclusivi nell'ambito dell'attività motoria;
- favorire la riflessione critica sullo sport come contesto di apprendimento, prevenzione del disagio e promozione del benessere psico-fisico.

Indice

- Introduzione alla pedagogia dello sport
- Rapporto tra sport e educazione dell'uomo
- Fondamenti teorici dell'educazione motoria
- Pedagogia del corpo e identità corporea
- Valori educativi nello sport
- Fair play, rispetto e regole
- Cooperazione, resilienza, competizione sana
- Sport, cittadinanza e responsabilità sociale
- Sviluppo emotivo e relazionale attraverso il movimento
- Corpo, emozione e apprendimento in età evolutiva
- Autostima, autoregolazione e relazione corporea
- Strategie didattiche: adattamento, peer tutoring, giochi cooperativi
- Universal Design for Learning (UDL) applicato alla motricità
- Attività motoria per il benessere psico-fisico
- Prevenzione del disagio e promozione di stili di vita sani

Letture consigliate

- Bertaina, M. (2018). *Pedagogia dello sport. Corpo, educazione e società*. Roma: Carocci. Un testo teorico-pratico che affronta il valore educativo del corpo e le trasformazioni sociali dello sport.
- Cambi, F. (2003). *Il corpo e la pedagogia*. Roma-Bari: Laterza. Offre una visione filosofico-pedagogica della corporeità in educazione.

Educazione alla corporeità

Contenuti

L'insegnamento propone un approfondimento critico e transdisciplinare del concetto di corporeità nell'educazione, attraverso un'analisi fenomenologica e neuroscientifica secondo una lettura pedagogica di tipo dinamico, sistemico, evolutivo. Al centro si pone il corpo come luogo di senso, memoria, relazione e apprendimento.

Riflettendo sulla corporeità come *dispositivo cognitivo, emotivo, affettivo e relazionale* che agisce nei processi di formazione in quanto dimensione incarnata, situata e intersoggettiva, l'itinerario formativo attraversa:

- l'analisi della dimensione educativa della corporeità nella cornice della Clinica della Formazione della Scuola di Milano (R. Massa);
- il contributo delle neuroscienze dinamiche in tema di *embodiment* e intersoggettività;
- la prospettiva dell'enattività e dell'*embodied cognition*;
- il concetto di "corpo che insegna" e le sue valenze educative, relazionali e trasformative;
- la Pedagogia Generativa (E. Mannese) come paradigma che reintegra la dimensione corporea nei processi educativi e formativi all'interno del Sistema-Mondo.

Finalità

Il corso si propone di:

- promuovere una riflessione epistemologica e metodologica sulla corporeità come dimensione originaria e generativa dell'esperienza educativa;
- riconoscere la centralità del corpo nella costruzione della soggettività e della relazione educativa;
- analizzare criticamente i modelli neuroscientifici in chiave pedagogica, distinguendo approcci riduzionisti e dinamici integrando saperi neuroscientifici, pedagogici e filosofici in una prospettiva generativa e transdisciplinare;
- riconoscere il corpo come spazio/tempo epistemico, cognitivo, affettivo e relazionale per sperimentare l'approccio *embodied* nella didattica e nella progettazione di ambienti formativi generativi.

Indice

- Il corpo come luogo epistemico: dalla scissione cartesiana alla pedagogia generativa
- Rilettura critica della Clinica della Formazione Massa: il corpo nell'atto formativo
- *Embodiment* ed enattività – Neuroscienze e filosofia della mente
- La corporeità nella Pedagogia Generativa e le sue implicazioni educative
- Esperienze e pratiche

Lectture consigliate

- Appunti delle lezioni.
- Centro Studi Riccardo Massa (a cura di). (2020). *Aprire mondi. Un percorso nella pedagogia di Riccardo Massa*. Milano: FrancoAngeli.
- Mannese, E. (2023). *Manuale di Pedagogia Generativa e Sistema-Mondo. Epistemologie e Comunità Pensanti per l'Homo Generativus* (Collana: Formazione / Lavoro / Persona / Territorio. Pedagogia clinica e analisi dei processi formativi). Lecce: Pensa MultiMedia. <https://www.pensamultimedia.it/libro/9791255681397>