

## **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

## Lecture 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>