

**Università degli Studi di Verona – Facoltà di Scienze Motorie
– Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive –
A.A. 2007-2008**

**TECNICA E DIDATTICA
DELL'ATTIVITÀ MOTORIA
RICREATIVA E DEL TEMPO LIBERO**

Dott.ssa Fabiola Lonardi

TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA RICREATIVA E DEL TEMPO LIBERO

Numero di ore del corso

24

Numero di lezioni

12

Numero di crediti

3

Data inizio lezioni

3 ottobre 2007

Data di fine lezioni

19 dicembre 2007

Percentuale di frequenza
obbligatoria

70%

Lezioni in aula, pista di
atletica, palestre
multifunzione e interna

Esame: elaborato di
progettazione e
discussione orale

OBIETTIVI DEL CORSO

*Rielaborare o acquisire il **ruolo dell'attività motoria** durante il tempo libero. **Progettare, organizzare, gestire attività motorie di gruppo ed individuali, ricreative, amatoriali, turistiche, del tempo libero.***

ATTIVITÀ MOTORIA RICREATIVA E DEL TEMPO LIBERO



Cosa significa per voi
ATTIVITÀ RICREATIVA?
e **TEMPO LIBERO?**

*Attività piacevole, che
fa stare bene, che
diverte, lontano dal
lavoro e dagli impegni,
durante le vacanze ...*



**Significati che abbiamo
ormai acquisito.**
Apparentemente semplici,
ma **difficili** se cerchiamo di
definire un margine, un
limite entro il quale
muoversi

Definizione di **RICREAZIONE** dal “Devoto-Oli 2008”

“La distrazione come utile pausa in un’attività fisica o intellettuale: gioco, spettacolo di r., lo sport è una sana r.... Il tempo connesso allo svago nel corso della giornata”.

RICREATIVO

“Atto a procurare svago e divertimento”

RICREAZIONALE

“ Destinato al TEMPO LIBERO”

TEMPO LIBERO

*“....Quella quota di tempo che gli individui tendono a riempire con **attività scelte liberamente, non** soggette a **vincoli** imposti dall'esterno, **non finalizzate a lucro**, e ritenute **fonte di piacere e/o riposo...**”*

(“Tempo libero” – di Maria Carmen Belloni)

***Storicamente** l'affermazione attuale del concetto di tempo libero viene fatta a partire dalla **rivoluzione industriale**.*

Come contrapposizione del tempo-luogo di lavoro con tempi e luoghi della quotidianità.

(“Tempo libero” – di Maria Carmen Belloni)

Il concetto di tempo libero ha assunto **significati diversi** nel corso della storia

Esempio di **ambivalenza** di significato nella cultura cristiana

Significato positivo come tempo dedicato alla riflessione e alla contemplazione ...

Significato negativo come condanna dell'ozio, tempo libero fonte di perdizione ...

Nella **nostra accezione** il tempo libero ha una **valenza certamente positiva** come tempo **dedicato alla pratica motoria** che oltre a "ricreare" permette il mantenimento di uno **stile di vita attivo**

RUOLO DELL'ATTIVITÀ MOTORIA NEL TEMPO LIBERO

Sono noti ormai i benefici psico-fisici prodotti dallo svolgimento di un'attività fisica regolare.

L'**OMS** pone l'esercizio fisico e lo sport per tutti in posizione di primo piano nelle strategie per la **promozione della salute** nel terzo millennio.

L'esercizio fisico nelle sue molteplici forme ha lo scopo di:

- Crescere e svilupparsi armonicamente
- Tenere efficienti organi ed apparati
- Vivere attivamente
- Allontanare o ridurre gli effetti dell'invecchiamento

L'**ACSM** nei **Position Stand** consiglia la pratica di regolare attività fisica, indicandone la **tipologia**, la **frequenza**, l'**intensità**, la **durata**, anche in funzione dell'**età e dello stato di salute**.

Per mantenere un buono stato di salute **l'ACSM** raccomanda lo sviluppo e/o mantenimento delle seguenti capacità:

- **RESISTENZA**
- **FORZA** (massima, ipertrofia, resistenza alla forza, resistenza muscolare, potenza)
- **FLESSIBILITÀ**

RESISTENZA

Freq. di allenamento:

3-5 volte la settimana;

Intensità di allenamento:

55/65%-90% Fc max

Tempo di allenamento:

20-60 minuti continui o ad intervalli di 10 min ciascuno da accumulare nel corso della giornata (in base all'intensità)

Tutte le attività che coinvolgono grandi gruppi muscolari, che possono essere continuate e di natura ritmica.

Attività all'aperto:

Camminare, correre, andare in bicicletta, nuotare, ballare, fare sci da fondo, pattinare, ecc.

Attività in palestra:

Fitness (aerobica, step, interval training, spinning, fitboxe, danza, balli, ecc.) e attività con macchine di cardiofitness

Attività in piscina: nuoto, ginnastica in acqua, hidrosporting, ecc.



FORZA

L'Allenamento alla forza specialmente quando inserito in un training globale di allenamento riduce i fattori di rischio associati a: diabete non insulino dipendente, cancro del colon, malattie coronariche; previene l'osteoporosi, favorisce la perdita di peso, migliora la stabilità (equilibrio), mantiene le capacità funzionali e migliora il benessere psicologico.

Freq. di allenamento:

almeno 2 volte la settimana;

Intensità di allenamento:

da moderata ad alta (in dipendenza dal tipo di forza da sviluppare)

70-75% del RM

Metodo di allenamento:

Iniziale (persone non allenate)

8-12 ripetizioni (10 -15 se anziani)

8-10 esercizi per i maggiori gruppi muscolari

1 serie (miglioramento dell'80% rispetto ad allenamento con 3 serie)

Esistono varie metodiche di allenamento (piramidali inverso-diretto, ecc.)

Rispettare il progressivo sovraccarico: aumentare il carico; aumentare le ripetizioni; ...



FLESSIBILITÀ

Gli esercizi di flessibilità dovrebbero essere inseriti nei programmi di fitness per sviluppare e mantenere una buona escursione articolare (ROM). Questi esercizi dovrebbero allungare (stretch) i maggiori gruppi muscolari ed essere svolti almeno 2-3 volte la settimana. Lo stretching dovrebbe includere tecniche sia statiche sia dinamiche.



L'attività motoria per l'**animale** è fondamentale per la **sopravvivenza**.

Nell'uomo lo sviluppo ha determinato un duplice aspetto: se da un lato le migliorate condizioni di vita hanno favorito una maggiore longevità, dall'altro hanno determinato le conseguenze connesse all'aumento di uno stile di vita sedentario: in particolare patologie cardiovascolari, obesità.

Attività motoria può essere considerata uno dei **bisogni primari** che stanno in prossimità della base della piramide di Maslow.



ESISTE UNA CULTURA DEL TEMPO LIBERO NELLA NOSTRA SOCIETÀ?

TEMPO LIBERO

ANZIANI

SOLITUDINE
MALATTIE E DEPRESSIONE
POCHE OCCASIONI

ADULTI

EFFICIENTISMO
ESASPERATO
PIÙ TEMPO LAVORO,
SEMPRE MENO TEMPO
LIBERO

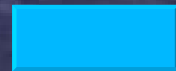
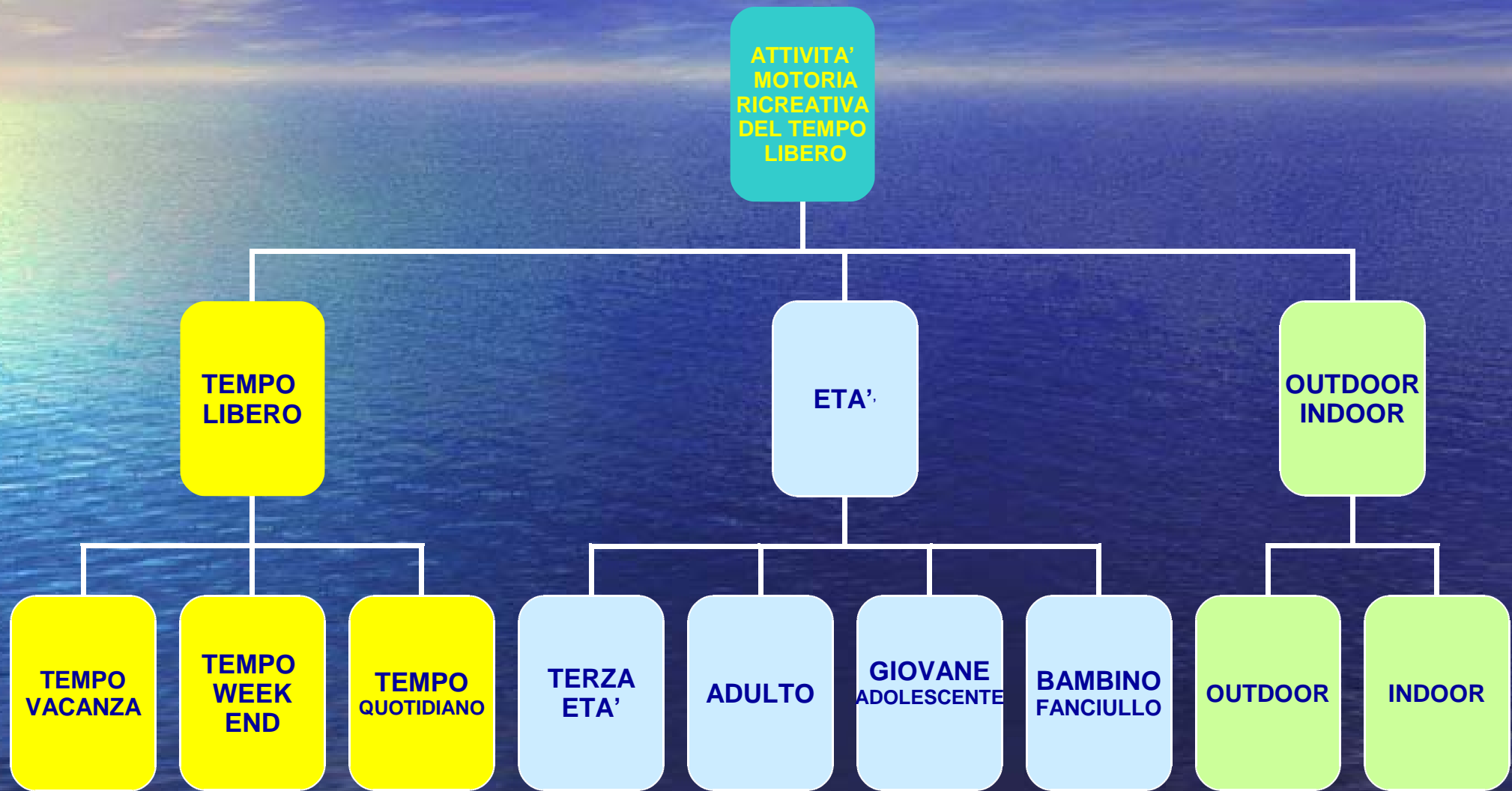
GIOVANI

SPAZI DI AGGREGAZIONE
STANNO
AUMENTANDO?
I GIOVANI NON SEMBRANO
INTERESSATI?
MANCA MOTIVAZIONE?

BAMBINI

DOPO IL TEMPO SCUOLA
E NEL TEMPO VACANZA
GENITORI POCO TEMPO
VACANZA E QUOTIDIANO

L'ATTIVITÀ MOTORIA RICREATIVA E DEL TEMPO LIBERO PUÒ ESSERE OSSERVATA DA MOLTISSIMI PUNTI DI VISTA ENTRO I QUALI NE SCEGLIEREMO ALCUNI COME RIFERIMENTO NEL TENTATIVO DI DELINEARE UN LIMITE.



TEMPO LIBERO VACANZA

Quando si parla di tempo libero vacanza ci si riferisce ad una quota di tempo prolungata, di solito coincidente con i periodi di vacanze scolastiche e lavorative, della durata di almeno una settimana.

In questo contesto temporale sono numerose le attività motorie che possono essere svolte. Ci riferiamo alle attività di tipo organizzato effettuate in contesti vacanza: villaggi turistici - vacanze attive – grest - play sport...



TEMPO WEEK END

Quando si parla di attività motoria e ricreativa del tempo week end ci si riferisce alla quota di tempo del fine settimana, della pausa dal lavoro, dallo studio, ecc. più lunga nell'arco della settimana. Molto spesso le persone si dedicano alla pratica motoria solo durante questa tipologia di tempo. Le attività che possono essere effettuate sono, anche in questo caso, numerosissime. Indoor o outdoor, invernali, estive, individuali o di/in gruppo. Tantissime sono le associazioni che si occupano dell'organizzazione di tali attività (cicloturismo, marcia, ecc.) e tanti sono i praticanti che si dedicano a qualche forma di attività motoria nel fine settimana.



TEMPO LIBERO QUOTIDIANO

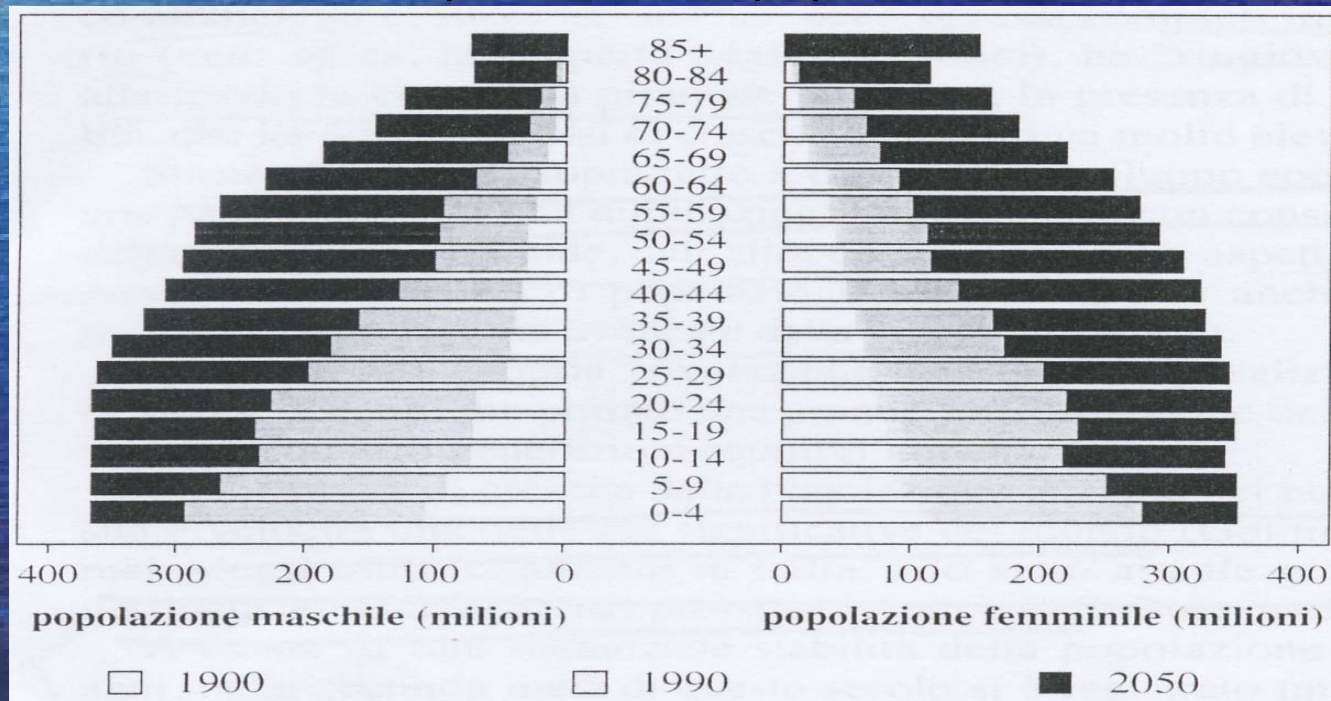
Quando si parla di tempo libero quotidiano ci si riferisce ad una quota di tempo all'interno della giornata. E' il tempo libero della pausa quotidiana dal lavoro, dallo studio, dalle "attività dovere" che vengono svolte ogni giorno(es. : per una casalinga, il tempo dedicato a sé ...). Anche in questo caso tantissime possono essere le pratiche motorie effettuate sia quotidianamente sia qualche giorno alla settimana. Sono le attività che se effettuate regolarmente contribuiscono ad uno stile di vita attivo. Possono essere outdoor, indoor, individuali di/in gruppo, ecc.



TERZA ETÀ

L'invecchiamento della popolazione in atto, nei Paesi occidentali, dalla seconda metà del XX secolo, sta determinando una trasformazione senza precedenti della loro struttura sociale, tanto da essere paragonato, per la sua portata, alla rivoluzione industriale. *(Antonio Cherubini - Sezione di Gerontologia e Geriatria - Università degli Studi di Perugia - Azienda Ospedaliera di Perugia)*

Modificazione della struttura per età della popolazione mondiale dal 1900 al 2050



L'INVECCHIAMENTO

*dal punto di vista biomedico, è un processo biologico, caratterizzato da cambiamenti che si realizzano nel corso della vita dell'individuo, determinando una sempre **minore capacità di adattamento dell'organismo all'ambiente**, una conseguente ridotta probabilità di sopravvivere ed una crescente probabilità di ammalarsi e di morire, ovvero **un'aumentata fragilità**.*

L'invecchiamento è determinato da fattori genetici e **fattori ambientali**

IL RUOLO DELL'ATTIVITÀ FISICA:

- **L'attività fisica e l'esercizio fisico riducono il declino della riserva funzionale che si realizza con l'invecchiamento;**
- **L'attività fisica e l'esercizio hanno un ruolo fondamentale nella prevenzione e nel trattamento delle malattie croniche;**
- **L'attività fisica è utile nella prevenzione e trattamento della disabilità;**



IL RUOLO DELL'ATTIVITÀ FISICA:

L'attività fisica e l'esercizio fisico hanno un ruolo **RICREATIVO** mediante attività ludiche che favoriscano la **socializzazione** e il miglioramento di abilità e capacità motorie (autostima – senso di autoefficacia -autonomia)



ADULTI

Stile di vita sano

Benefici fisiologici

Minor rischio di obesità

Minor rischio di malattie cardiache e altre
patologie (diabete)

Maggior densità ossea e massa magra

Benessere psicologico

Socializzazione

Autostima

Divertimento-ricreazione



ADOLESCENTI

Socializzazione

Opportunità di stare con gli altri

Confrontarsi

Conoscenza di sé

Favorire lo sviluppo armonico

Attività motoria per affrontare più serenamente i
grossi cambiamenti psico-fisici del periodo
dell'adolescenza

Autostima

Riconoscimento del proprio ruolo sociale

Piacere e motivazione alla partecipazione...



BAMBINI

Attraverso le attività ludico motorie

Importanza del gioco

Socializzazione

Piacere senso motorio

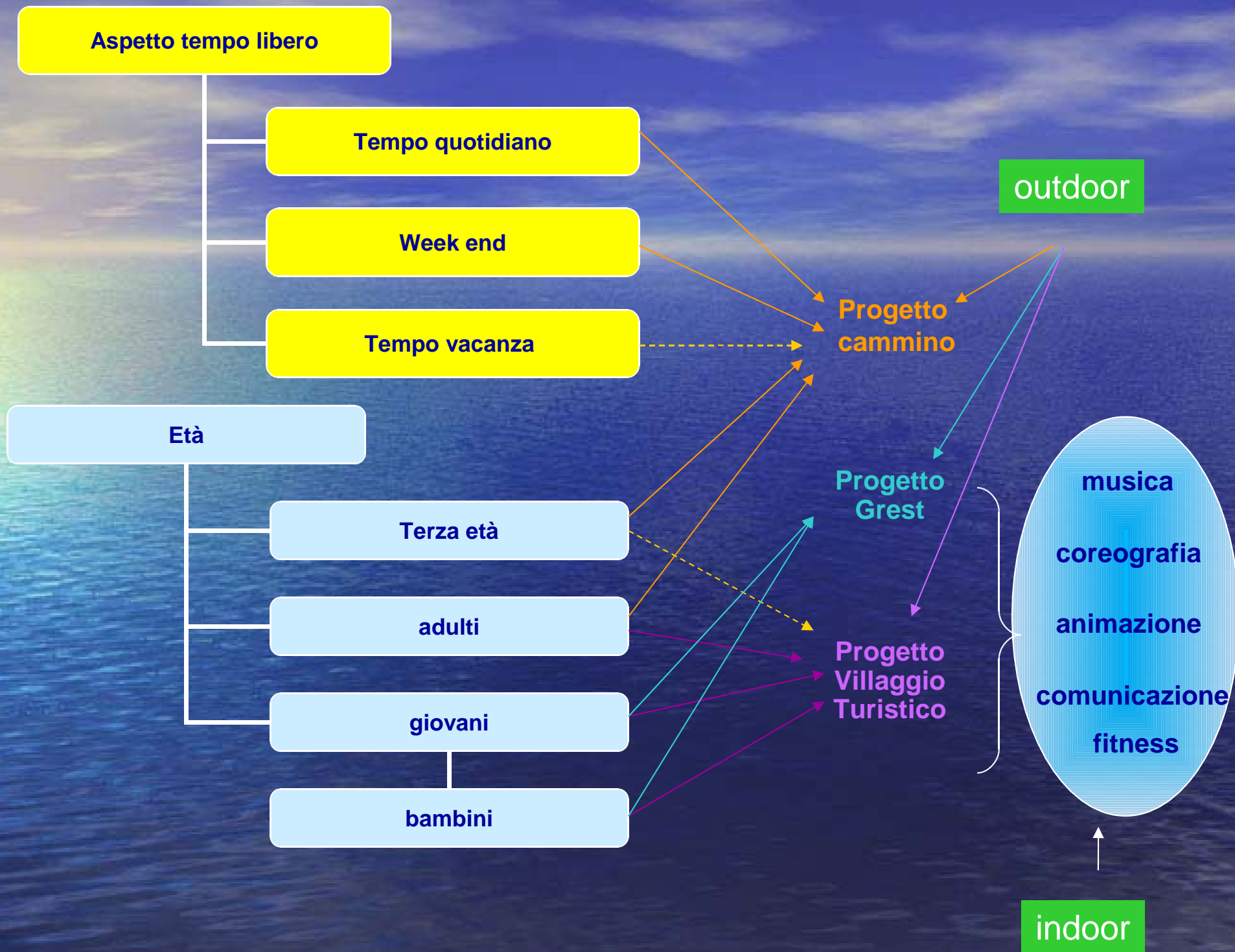
Espressione

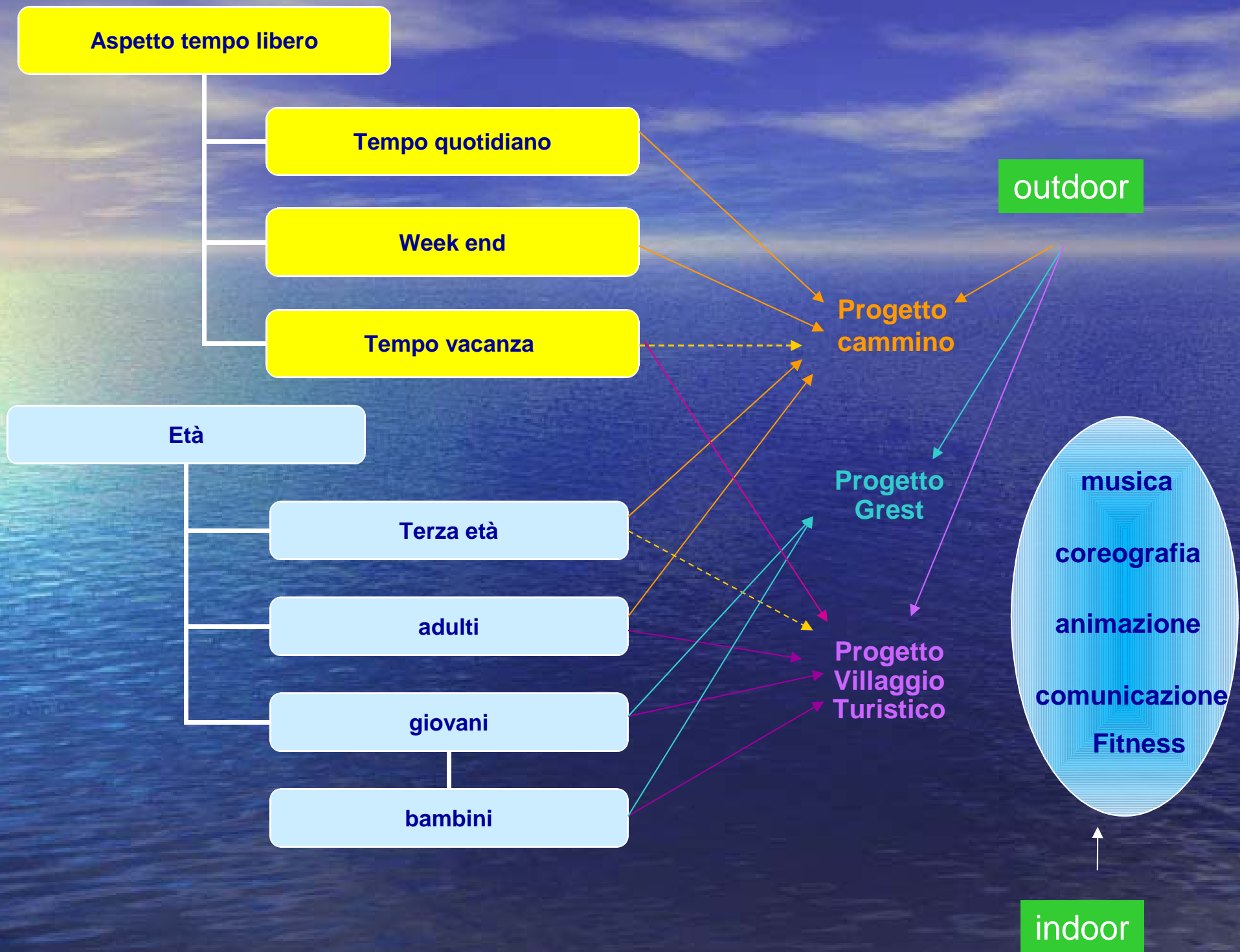
Corretto sviluppo psicofisico

Evitare la specializzazione precoce

...







I TRE PUNTI DI VISTA SCELTI, SI POSSONO INTERSECARE, INTRECCIARE FORMANDO COSÌ NUMEROSE COMBINAZIONI

ANDREMO AD ANALIZZARE, IN FORMA PROGETTUALE DIDATTICA E METODOLGICA ALCUNE DELLE COMBINAZIONI RIGUARDANTI LE DIVERSE FASCE D'ETÀ, LA TIPOLOGIA DI TEMPO COINVOLTO E IL LUOGHI.

Iniziando con la **terza età e l'età adulta** con l'osservazione di un **progetto** già realizzato di **attività di cammino** che si interseca con **tutte le tipologie di tempo**, ma in particolar modo con il tempo quotidiano (settimanale) e w.e. (anche con tempo vacanze – vedi montagna) e si riferisce all'**outdoor**. Si passerà ad analizzare un **progetto rivolto a bambini e giovani** che si riferisce al **tempo vacanza sia indoor sia outdoor, il progetto grest**. Il **progetto villaggio** riguarda **tutte le fasce d'età**, si riferisce al tempo vacanza, ma contiene **attività che considerate singolarmente** possono riferirsi al tempo quotidiano e al tempo w.e. che verranno analizzate negli aspetti dell'**animazione, dell'utilizzo della musica, della coreografia, della comunicazione...**

A sunset over the ocean with a rainbow on the left side. The sky is a deep blue with wispy clouds, and the water is a vibrant blue with a bright reflection of the sun on the left. The text "Grazie per l'attenzione" is centered in the middle of the image in a yellow font.

Grazie per
l'attenzione