



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea Specialistica in Scienze delle attività motorie
preventive e adattate
A.A. 2008/2009

<i>Attività di fitness in ambiente naturale</i>	Docente Prof. Rovetti Nicola
---	--

Obiettivi del Corso

Il corso intende fornire delle conoscenze adeguate su alcune attività sportive e motorie da svolgere in ambiente naturale, finalizzate al miglioramento della fitness della persona, o comunque, in un significato più ampio, al miglioramento della qualità di vita. In modo particolare verrà fatto riferimento a target di utenza quali anziani e persone con disabilità.

Gli obiettivi specifici del corso sono la presentazione delle seguenti attività:

- trekking,
- trekking invernale con le "ciaspole" o gli sci da fondo,
- percorsi di orientamento,
- arrampicata,
- percorsi di avventura.

Per ogni attività sportiva/motoria presentata il corso intende fornire ad ogni corsista, competenze relative a:

- promozione e organizzazione dell'attività
- progettazione e scelta dell'attività adeguate in funzione del target di utenza di riferimento
- gestione e conduzione dell'attività in gruppo
- analisi del movimento e corretto insegnamento
- lavoro di équipe
- individuazione e gestione degli stati emotivi della persona

Programma del Corso

Il corso sarà organizzato in 5 incontri da 6 ore ciascuno.

Ogni incontro si svolgerà in ambiente naturale e tratterà una specifica attività (sopra elencate).

Per ogni incontro i corsisti avranno la possibilità di:

praticare l'attività,

analizzarne il movimento,

di comprenderne l'impegno fisico e il dispendio energetico

di individuare gli elementi più importanti per la corretta esecuzione e il corretto insegnamento.

All'interno dello stesso incontro verranno fornite nozioni relativamente a:

- progettazione in funzione di un target di utenza specifico
- didattica
- riconoscimento delle emozioni e loro gestione
- gestione dell'attività attenzioni pedagogiche
- analisi del movimento e corretta esecuzione (in modo particolare per attività quali l'arrampicata e lo sci di fondo o le "ciaspole")
- nozioni di orientamento, utilizzo della bussola, delle mappe e dell'altimetro
- tecniche di assicurazione di corda, utilizzo di attrezzatura tecnica specifica quale imbragature e strumenti per l'assicurazione

Modalità d'esame

L'esame del corso, terrà conto delle diverse relazioni scritte, che ogni singolo studente elaborerà dopo ognuna delle esperienze fatte (pubblicate su BSCW) e si concluderà con un colloquio finale di sintesi dell'intero programma svolto nel corso.

Testi consigliati

- MASSA R. "Linee di fuga. L'avventura nella formazione umana", Nuova Italia, Firenze 1989
- ROTONDI M. "formazione outdoor: apprendere dall'esperienza", Franco Angeli, Milano 2004
- EDLINGER P. "arrampicare"
- AUTORI VARI "la didattica delle guide alpine: teoria e prassi"

e-mail: nicola.rovetti@centrodoncalabria.it

Orario di ricevimento (previo appuntamento telefonico o via e-mail)

Giorno: martedì mattina ore

Ora : 8,30