



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

<p><i>Didattica delle attività motorie per il benessere I</i></p>	<p><b>Crediti</b>            <b>4</b></p> <p><b>Docenti:</b></p> <p>Prof. Antonio Cevese    <b>(Ore lezioni frontali)</b></p> <p>Prof. Edo Zocca        <b>(Laboratorio didattico)</b></p>
---	--

**Obiettivi del Corso**

Lo scopo formativo del corso integrato è fare acquisire competenze di progettazione, programmazione e conduzione delle attività finalizzate all'educazione delle capacità motorie e alla promozione dello stato di salute per soggetti in età evolutiva e adulti, anche nell'ambito di iniziative di collaborazione tra professionalità e/o Enti diversi.

Le lezioni si articoleranno in teoriche e laboratoriali. Queste ultime saranno realizzate con modalità diversificate in aula e utilizzando la piattaforma on line per la formazione a distanza: a) esposizione di linee guida con analisi di casi, b) esercitazioni pratiche, c) rielaborazioni progettuali realizzate individualmente o in piccoli gruppi.

L'insegnamento, di 4 CFU è fortemente coordinato con i corsi di "Attività Motorie e Tecniche per il Benessere I" e "Monitoraggio e valutazione I"

**Competenze degli studenti al termine del corso**

Gli studenti conosceranno:

- gli elementi fisici e motori che caratterizzano le condizioni di fitness e benessere nell'età giovanile e adulta
- effetti, benefici e limiti delle attività motorie finalizzate alla promozione della salute;
- stili, principi metodologici e strategie di insegnamento in relazione ai problemi di apprendimento – allenamento e alle caratteristiche dei soggetti e dei contesti considerati;
- criteri di progettazione, programmazione e conduzione di attività motorie;

Gli studenti sapranno progettare, programmare e condurre attività motorie e sportive per il benessere e lo sviluppo funzionale nelle nell'età evolutiva ed adulta e formulare progetti, anche in contesti di collaborazione tra diversi soggetti o Enti, per la promozione di stili di vita attivi

## ***Programma del corso***

### Modulo delle lezioni frontali

Elementi fisici e motori che caratterizzano le condizioni di fitness e benessere nelle diverse età  
Caratteristiche e funzioni delle attività motorie e sportive sullo stato funzionale e di salute nelle diverse età.  
Linee guida per il miglioramento delle capacità fisiche salute-correlate in età giovanile ed adulta  
Motivazione e orientamento a stili di vita attivi

Stili di insegnamento tra direttività e non direttività

Principi metodologici per l'apprendimento motorio (formulazione di obiettivi, presentazione del compito, correzione dell'errore, quantità di pratica, distribuzione della pratica, variabilità delle esperienze, la pratica globale e la pratica per parti, il transfer di apprendimento)

Strategie di insegnamento (per imitazione, interattivo, a stazioni, cooperativo, auto apprendimento)

Criteri di progettazione e programmazione di attività motorie e sportive in ottica formativa per l'età evolutiva, attività di fitness individualizzate e sportive orientate alla fitness.

Formulazione di progetti per la promozione di stili di vita attivi in contesti di collaborazione tra soggetti e/o Enti con diverse competenze

### Modulo di Laboratorio didattico in palestra

Movimenti finalizzati e motricità espressiva. Attività individuali. Organizzazione e progettazione dei contenuti e delle attività del laboratorio.

Le dinamiche dei gruppi. Organizzazione e progettazione dei contenuti e delle attività del laboratorio.

Funzioni e dinamiche sociali della motricità: traduzioni didattiche, prima parte.

Funzioni e dinamiche sociali della motricità: traduzioni didattiche, seconda parte.

Dall'approccio iniziale all'uso evoluto dell'oggetto (piccoli e grandi attrezzi)

Attività per stazioni, circuiti e percorsi didattici.

Motricità espressiva, mimica e teatralità. Recitazione dei ruoli nel gioco (prima parte)

Motricità espressiva, mimica e teatralità. Recitazione dei ruoli nel gioco (seconda parte)

Strumenti e metodi di osservazione, monitoraggio e verifica delle competenze.

Strumenti e metodi di osservazione, monitoraggio e verifica dei comportamenti.

Apprendimento motorio, grafismo, scrittura e competenze logico matematiche.

Apprendimento motorio, coordinazione grossolana e coordinazione fine.

Organizzazione dei contenuti e delle attività dei Gruppi di Studio.

Presentazione e conduzione attività dei gruppi su progetti elaborati. (gruppo A-B-C)

Presentazione e conduzione attività dei gruppi. (gruppo D-E-F-G)

Argomenti dei gruppi di lavoro on line

- A Il profilo individuale. Strumenti e metodi di valutazione delle competenze.
- B Obiettivi delle pratiche motorie individuali
- C Obiettivi delle pratiche motorie di gruppo
- D Progetti di educazione motoria di prevenzione dell'obesità giovanile.
- E Progetti di educazione motoria di prevenzione del disagio sociale e delle devianze.
- F Progetti di educazione motoria di educazione ambientale.
- G Il portfolio dell'operatore e dell'insegnante di educazione motoria.

### **Modalità d'esame**

Prova scritta articolata in questionario a risposta multipla e progettazione guidata su un argomento assegnato.

### **Testi**

- Appunti delle lezioni presenti nel sito BSCW del corso
  - Slides utilizzate a lezione
  - “Elementi di progettazione delle attività motorie”
  - “Il ruolo delle attività motorie nelle età dell'uomo”
  - Materiali di impostazione e prodotti delle lezioni di laboratorio
- A.C.S.M., 2007; Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association
- A.C.S.M., 1998; The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Healthy Adults, *Medicine & Science in Sports & Exercise*®, Volume 30, Number 6, June (Position stand)
- Zocca E., Biino V., (2009); Motricità e gioco. Forme naturali e culturali del movimento e del gioco. Ulrico Hoepli Editore, Milano, ISBN 978-88-203-4180-0 (Primi due capitoli)
- Carraro A. Lanza M. (a cura di); (2004) Insegnare e apprendere in Educazione fisica. Problemi e prospettive. Armando Editore, Roma. ISBN 88-8358-535-6 (Capitoli : 2-3-4-5-6)

### Bibliografia di approfondimento

- Heyward V.H, 2002; Advanced Fitness assessment and Exercise Prescription ; Human Kinetics, Champaign (quarta edizione) (Traduzione italiana della terza edizione : Heyward V.H.; Fitness, un approccio scientifico, Edizioni Sporting Club Leonardo da Vinci, Milano)
- Bryant C. X., Green D. J., 2003, ACE Personal Trainer Manual; The ultimate resource for Fitness Professionals. (Third edition); American Council on Exercise, San Diego (U.S.A.)
- Vayer, P., Roncin, C. (2000). L'animazione dei gruppi d'adulti. Edizioni scientifiche Ma.Gi., Roma. ISBN 88-86801-76-9