



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
A.A. 2012-2013

*Corso Integrato
Propedeutica
chinesiologica e sportiva*

Docenti
Massimo Lanza

Struttura del Corso

Il corso prevede una parte di lezioni teoriche frontali (48 ore per 6 CFU) e alcuni moduli di tirocinio da realizzarsi con attività pratiche nelle strutture della Facoltà (circa 120 ore per 6 CFU). Le lezioni verranno realizzate con diverse metodologie didattiche: presentazioni frontali, seminari tematici, lezioni on-line, esercitazioni individuali e di gruppo, laboratori, tirocini osservativi presso i laboratori e le iniziative motorie della Facoltà.

Per l'anno accademico 2012-13 le esercitazioni di tirocinio saranno articolate nei moduli di: a) Ginnastica educativa, b) Potenziamiento muscolare, c) Tecniche di ginnastica su base musicale, d) Mobilizzazione articolare, e) Preacrobatica, f) Preatletica, g) introduzione alla ricerca bibliografica nelle scienze motorie, h) misure strumentali del movimento umano.

Obiettivi del Corso

Lo scopo del corso è far acquisire a studentesse e studenti padronanza della natura, dei contenuti, dei linguaggi, degli strumenti di misura e degli scopi della ricerca nelle scienze motorie (chinesiologia). Si intende, inoltre, far acquisire loro consapevolezza dell'ampiezza e del significato della motricità nell'esperienza umana, orientarli allo studio delle diverse discipline che analizzano il movimento umano rendendone esplicite le connessioni con le attività fisiche e introdurli alle professioni delle scienze motorie.

Competenze di studentesse e studenti al termine del corso

Le studentesse e gli studenti:

- 1. avranno fatto esperienza pratica di un ampio spettro di attività motorie e sportive di cui padroneggeranno i principi, le regole e l'esecuzione dei principali schemi di movimento.*
- 2. Conosceranno:*
 - i concetti fondanti l'epistemologia delle scienze motorie (chinesiologia);*
 - la terminologia della pratica professionale;*
 - la struttura delle pratiche professionali nelle attività fisiche;*

- *alcuni dei principali strumenti per la misura e la valutazione del movimento umano.*

3. Gli studenti, utilizzando i criteri di interpretazione del movimento umano della chinesologia, sapranno produrre:

- *relazioni sulle personali esperienze di attività fisica;*
- *resoconti di osservazione sistematica delle attività fisiche di loro esperienza e del loro ambiente;*

scelte motivate in ordine ai corsi di formazione successivi..

Programma del Corso

Argomenti delle lezioni teoriche

A - Elementi di epistemologia delle scienze motorie

- *Definizioni*
- *Il movimento nell'esperienza dell'essere umano;*
- *Sfere di esperienza delle attività fisiche:*
- *Il ruolo evolutivo del movimento umano: le "funzioni"*
- *Interdipendenza tra le funzioni del movimento, le competenze cognitive ed il comportamento sociale;*
- *Caratteristiche e ruolo del gioco, in particolare del gioco motorio, nell'esistenza dell'essere umano;*
- *Elementi dei diversi approcci disciplinari alla comprensione del movimento umano;*
- *Articolazioni disciplinari della chinesologia e le competenze del chinesologo;*
- *Le fonti di formazione, ricerca ed aggiornamento dello studente e del chinesologo;*
- *Criteri di classificazione del movimento e delle attività motorie*
- *Elementi di didattica del movimento: Scuole pedagogiche, modelli didattici, metodologie e tecnologie.*

B - Elementi per la valutazione del movimento umano

- *Le fasi interne della valutazione*
- *Criteri di validità delle misure*
- *Strumenti di base per la misura del movimento e del comportamento motorio umano*
- *Criteri per l'osservazione, la misura e la valutazione del movimento umano*

C - Elementi per la comprensione delle attuali forme socializzate del movimento

- *L'evoluzione storica delle "forme culturali" del movimento;*
- *La cultura del gioco: contenuti e sistemi di trasmissione;*
- *Istituzioni, Enti e Società della pratica motoria e sportiva italiana;*
- *Ambiti professionali del laureato in Scienze Motorie nella società italiana.*

D - Elementi per una terminologia della pratica professionale

- *Definizioni e classificazioni delle capacità di movimento;*

- *Terminologia della pratica motoria professionale: il corpo e il movimento individuale e collettivo.*
- *Luoghi, strumenti e attrezzature della pratica motoria;*

Argomenti delle esercitazioni di tirocinio interno diretto

Modulo di “Ginnastica Educativa”

- *Esercizi semplici e combinati a corpo libero di: Propriocezione, Schemi motori di base, Coordinazione spazio-temporale, oculo-manuale ed oculo-podalica*
- *Esercizi semplici e combinati con piccoli attrezzi di: Propriocezione, Schemi motori di base, Coordinazione spazio-temporale, oculo-manuale ed oculo-podalica*

Modulo di “Potenziamento muscolare”

- *Tecniche di esecuzione delle principali esercitazioni con macchine e pesi liberi*
- *Modalità e tecniche di monitoraggio e valutazione della forza*
- *Principali metodi di potenziamento muscolare con sovraccarichi*

Modulo di “Mobilizzazione articolare”

- *Esercitazioni delle principali tecniche di prevenzione e di allungamento muscolare (stretching)*
- *Modalità e tecniche di monitoraggio e valutazione della mobilità articolare*
- *Principali modalità di proposta/ utilizzo delle esercitazioni di allungamento muscolare e mobilizzazione dinamica*

Modulo di “Preacrobatica”

- *Elementi ed esercitazioni relative a:*
 - *spinte di gambe (rincorse, pre-salto, battuta in pedana e contatto con gli attrezzi saltelli e salti)*
 - *rotolamenti intorno all’asse trasversale;*
 - *rovesciamenti del corpo in appoggio;*
- *Gli elementi saranno affrontati a corpo libero e, se e quando possibile, sui grandi attrezzi (cavallo, trampolino, parallele, trave).*

Modulo di “Preatletica”

- *Esercitazioni introduttive alle specialità di corsa, salto e lancio*
- *Concetti guida per l’osservazione e interpretazione del movimento nelle attività esemplificate*

Modulo di "Tecniche di ginnastica su base musicale"

- *Elementi musicali : tempo, ritmo, battute al minuto*
- *Tecniche di esecuzione dei principali passi base a corpo libero e con lo step*
- *Principali tipologie stilistiche e coreografiche*
- *Tecniche di monitoraggio e valutazione sul campo degli aspetti coordinativi e delle capacità fisiche*

Modulo di "Alfabetizzazione nella ricerca bibliografica"

- *L'organizzazione del sistema bibliotecario dell'università di Verona.*
- *Le modalità di accesso e fruizione delle monografie e del materiale elettronico a disposizione degli studenti.*
- *Criteri di base per la ricerca bibliografica nell'ambito delle scienze motorie*

Istruzioni dettagliate relative ai tirocini interni

I tirocini pratici interni verranno proposti suddividendo le studentesse e gli studenti in sei (6) sottogruppi (1-2-3-4-5-6). I sottogruppi verranno formulati dalla segreteria e non sono possibili cambi di gruppo salvo esplicita autorizzazione del docente responsabile del corso integrato.

Ogni sottogruppo seguirà uno specifico calendario delle esercitazioni nelle palestre o spazi previsti per ogni attività.

Le attività svolte nel tirocinio saranno per gran parte pratiche, è necessario, quindi, che studentesse e studenti indossino abbigliamento da palestra ricordando, in particolare l'utilizzo di scarpe pulite nelle palestre.

Il mancato svolgimento delle attività pratiche, per malattia o per indisposizione alla pratica motoria, deve essere segnalato per iscritto, quando possibile in forma anticipata, al docente responsabile del corso integrato che potrà giustificare l'assenza o la mancata pratica.

I moduli di tirocinio associati al corso di Propedeutica chinesiologicala e sportiva prevedono circa cento (120) ore di attività pratiche per 6 CFU (Crediti formativi universitari).

Sono previste dodici (12) ore a disposizione di studentesse e studenti per l'osservazione delle attività dei laboratori e delle iniziative motorie e culturali della Facoltà (Tirocinio interno osservativo - TO).

L'osservazione delle attività dei laboratori e delle proposte motorie realizzate per l'utenza esterna alla facoltà nonché la partecipazione a convegni, conferenze e seminari devono essere documentate. Il docente responsabile del corso integrato presenterà, appena ottenute le disponibilità ed i calendari, le offerte di attività e le modalità operative per la realizzazione e documentazione del tirocinio indiretto.

Il rimanente monte ore (30 ore c.a.) dovrà essere utilizzato per la personale rielaborazione di conoscenze e competenze.

Modalità d'esame

1. *Accertamento della presenza (70%) e verifica del livello di idoneità nelle esercitazioni di tirocinio. L'idoneità deve intendersi come conoscenza operativa dei principi e delle regole delle diverse attività e padronanza nell'esecuzione dei principali schemi di movimento in funzione delle proprie capacità motorie.*
2. *Verifiche scritte in itinere relative ai moduli teorici e colloquio conclusivo. Prima della verbalizzazione dovrà essere approvato il diario delle esercitazioni. In carenza delle verifiche in itinere il colloquio costituirà prova d'esame complessiva.*
3. *Tutti gli accertamenti e le verifiche contribuiranno alla definizione della valutazione finale.*

Testi fondamentali

- *Dispense dei docenti*
- *Hoffman S.J., 2009; Introduction to kinesiology (third edition), Human Kinetics, Champaign, IL, (U.S.A.) .*
- *Phil Armiger, Micheal A. Martyn. Stretching per la flessibilità funzionale. PICCIN ed. italiana curata da G. Barassi*
- *A.VV. "Il manuale dell'istruttore di atletica leggera" Centro studi Fidal (fotocopie a disposizione in biblioteca)*
- *Rebonato F., 1993. Scienze del movimento applicate : manuale di ginnastica educativa. Bi&Gi, stampa (fuori commercio - fotocopie a disposizione in biblioteca)*
- *De Simone G., 2012. ACSM's resources for the group exercise instructor, Wolters Kluwer Health - Lippicott Williams & Wilkins*
- *Gottardi Gianfranco, 2004. Avviamento alla ginnastica artistica. Società Stampa Sportiva Roma*
- *Aavert Everett, 2000. Meccanica muscolare. La tecnica corretta di 73 esercizi con i sovraccarichi. Calzetti Mariucci; Perugia.*

Testi in cui si possono trovare contributi significativi relativi a specifiche parti del corso

- *Schmidt R., Wrisberg C.A., 2000; Apprendimento motorio e prestazione. Roma, S.S.S.*
- *Weineck, 2001; L'allenamento ottimale, Calzetti Mariucci, Perugia*
- *Koltai J. "Didattica dell'atletica leggera" S.S.S. ROMA*
- *Paissan G. "L'insegnamento dell'atletica leggera a scuola" Centro studi Fidal*
- *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.)*

- [Di Donato M.](#), 1998; *Storia dell'educazione fisica e sportiva: indirizzi fondamentali*; Edizioni Studium, Roma ISBN 88-382-3795-6
- Kennedy C.A., Yoke M., 2009. *Methods of Group Exercise Instruction*. Human Kinetics, Champaign, IL, (U.S.A.) .
- Mosca U., "Manuale Professionale di Stretching". Red edizioni.
- Scotton, Senerega, 2003. *Corso di Ginnastica Artistica*. Ed. Libreria Cortina Torino.