



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea *Magistrale in Scienze Motorie*
A.A. 2015/2016 *Preventive e Adattate*

Corso: *Attività Motoria in Ambienti Naturali*

Docente: *Rovetti Nicola*

Il corso intende fornire delle conoscenze adeguate sulle attività sportive e motorie che è possibile svolgere in ambiente naturale e avrà come obiettivo principale quello di finalizzare tali attività ad aspetti quali: miglioramento della fitness della persona; opportunità di miglioramento della performance atletica individuale; miglioramento del lavoro di team; miglioramento della qualità di vita della persona; educazione e sviluppo motorio. Verranno trattate alcune attività praticabili in ambiente naturale sia dal punto di vista teorico che pratico.

Un ulteriore obiettivo del corso è quello di fornire le conoscenze di base per poter gestire, organizzare, promuovere le attività in ambiente naturale, cercando di sfruttare appieno le conoscenze e le competenze del laureato in scienze motorie attraverso l'applicazione pratica.

In modo particolare verrà fatto riferimento a target di utenza quali anziani e persone con disabilità.

Gli obiettivi specifici del corso sono la presentazione e l'analisi dei diversi aspetti delle seguenti attività:

- Il **trekking**, il trekking invernale con le "**ciaspole**", il **nordic walking** e altre modalità di spostamento che si possono svolgere in ambiente naturale.
- L'**hebertismo** e il "**metodo naturale**": dai fondamenti **dell'educazione fisica** ad un nuovo modo di svolgere attività motoria.
- L'**orientamento**, la **topografia** e la conoscenza delle risorse e dei limiti dell'ambiente naturale
- L'**arrampicata**, uno sport completo che richiede competenze motorie, psicologiche ed emotive.
- L'**avventura** come strumento principale di formazione umana, **dall'educazione** dei bambini al **team-building**.

Per ogni ambito di attività sportiva/motoria presentate, 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

inoltre verranno sviluppati in alcuni casi i seguenti aspetti:

- analisi del movimento e corretto insegnamento
- lavoro di équipe
- individuazione e gestione degli stati emotivi della persona

Programma del Corso

Durante il corso verrà trattata ogni specifico tema (attività sopra elencate) sia negli aspetti pratici che teorici.

Il corso sarà organizzato in 8 ore di lezione in aula e 5 incontri da 6 ore per la parte pratica. Ogni incontro pratico si svolgerà in ambiente naturale e tratterà una specifica disciplina, (per la parte relativa all'arrampicata e all'avventura, potrebbe esservi la necessità della presenza di una guida alpina a supporto del docente, in funzione anche del numero di iscritti al corso).

Nelle lezioni di teoria verranno trattati i seguenti argomenti:

1. Camminare: il valore del cammino come attività fisica con breve presentazione degli aspetti metabolici e biomeccanici. Il trekking, il trekking con le ciaspole, il nordic walking e le diverse tecniche di camminata, presentazione degli aspetti tecnici e dei materiali da utilizzare.
2. La teoria e la pratica di Hebert e della ginnastica naturale. Il valore delle attività motorie e sportive svolte in natura, gli effetti sull'organismo e sulla persona.
3. La preparazione di un'attività motoria in ambiente naturale. L'utilizzo di schede di progettazione, di analisi della situazione e di verifica. L'equipaggiamento in funzione delle diverse tipologie di proposte.
4. Il lavoro con altri professionisti che operano in ambiente naturale, i materiali e le attrezzature.

Nelle esercitazioni pratiche:

- ***Trekking invernale con le ciaspole:*** come preparare e gestire delle attività di cammino in ambiente naturale, diversificando le proposte in funzione degli obiettivi.
- ***Hebertismo e la ginnastica naturale:*** come interpretare l'ambiente naturale in funzione di un proposta di attività fisica differenziata, dalla ginnastica all'aria aperta ai percorsi Hebert in natura; dal lavoro con gli anziani al possibile utilizzo dell'ambiente naturale per la preparazione atletica.

- *La topografia, l'orientamento: utilizzo delle strumentazioni di orientamento sul territorio, attraverso un percorso di orienteering.*
- *L'arrampicata presentazione e sperimentazione di una disciplina sportiva completa sul piano del coinvolgimento fisico, emotivo e psicologico.*
- *L'avventura: l'ambiente naturale come contesto dove sperimentare situazioni motorie e sportive avventurose finalizzate alla crescita personale o al lavoro di équipe.*

Durante l'attività praticata, verranno introdotti gli elementi teorici sopra esposti, attraverso una metodologia attiva di confronto. Verrà rilasciata agli studenti una dispensa e dopo ciascun incontro gli studenti saranno tenuti a produrre un elaborato scritto, sviluppano aspetti diversi per ogni attività, secondo le indicazioni che verranno fornite dal docente.

Modalità d'esame

L'esame del corso, terrà conto delle diverse relazioni scritte, che ogni singolo studente elaborerà dopo ognuna delle esperienze fatte 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
- * GIANOTTI L. "L'arte di camminare" Edicicloeditore, 2011
- * DEMETRIO D. "Filosofia del camminare" Raffaello Cortina Editore 2005
- * ROTONDI M. "formazione outdoor: apprendere dall'esperienza", Franco Angeli, Milano 2004
- * MORTARI L., ZERBATO R. "Avventure in natura" Edizioni Junior, 2007
- * EDLINGER P. "arrampicare"
- * AUTORI VARI "La didattica delle guide alpine: teoria e prassi"

Verona

09/07/2015

in fede

Stefano Ajetti