



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2011/2012**

<p><b>Corso Integrato</b></p> <p><b>Propedeutica chinesiologica e sportiva</b></p>	<p><b>Docente</b> Dr. Massimo Lanza</p>
--	---

**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 100 ore per 5 CFU). Le lezioni verranno realizzate con diverse metodologie didattiche: presentazioni frontali, seminari tematici, lezioni on-line, esercitazioni individuali e di gruppo, laboratori.*

*Per l'anno accademico 2010-11 le esercitazioni di tirocinio saranno articolate nei moduli di: a) Ginnastica educativa, b) Potenziamento muscolare, c) Tecniche di ginnastica su base musicale, d) Mobilizzazione articolare, e) Preacrobatica, f) Preatletica, g) Baseball.*

**Obiettivi del Corso**

*Lo scopo del corso è far acquisire a studentesse e studenti padronanza generale dell'oggetto di studio, della natura, 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 del movimento umano.

3. Gli studenti, utilizzando i criteri di interpretazione del movimento umano della chinesiology, 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**

### **Moduli didattici (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 chinesiology e le competenze del chinesiologyo;
- Le fonti di formazione, ricerca ed aggiornamento dello studente e del chinesiologyo;
- Elementi di didattica del movimento: Scuole pedagogiche, modelli didattici, metodologie e tecnologie.

### B - Elementi per la valutazione del movimento umano

- Criteri per l'osservazione, la misura e 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

### 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;

## **Moduli didattici (argomenti) delle esercitazioni di tirocinio interno diretto**

### Modulo di "Baseball"

- Regole dello sport
- Fondamentali individuali e tattiche di base

### 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

### 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*

#### Modulo di “Preacrobatica”

- *Elementi ed esercitazioni relative ai:*
  - *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*

#### 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*

#### **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 assenza 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 chinesiologica e sportiva prevedono circa cento (100) ore di attività pratiche per 5 CFU (Crediti formativi universitari). Sono previste circa venticinque (25) ore a disposizione di studentesse e studenti per una personale rielaborazione di conoscenze e competenze.*

*I moduli di "Potenziamento muscolare" e "Tecniche di Ginnastica su base musicale" prevedono che una parte delle lezioni (tre o quattro su nove, in funzione delle disponibilità e opportunità) vengano svolte in forma di "Tirocinio interno indiretto" seguendo le attività della sezione di Scienze Motorie del CUS Verona (Centro Sportivo Universitario) messe a disposizione di studentesse, studenti ed utenza esterna alla Facoltà. I conduttori dei due moduli presenteranno, appena il calendario delle attività sarà disponibile, le offerte di attività indiretta e gli studenti concorderanno con loro le attività da frequentare.*

### **Modalità d'esame**

- 1. Accertamento della presenza 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. Le produzioni personali dovranno essere portate in copia a stampa al colloquio. 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.) .*
- CONI-CENSIS Servizi, 2008. 1° Rapporto sport e società. Reperibile nel sito internet del CONI:  
[http://coni.it/fileadmin/ops2008/09/ReportSport\\_e\\_Societ\\_2008\\_01.pdf](http://coni.it/fileadmin/ops2008/09/ReportSport_e_Societ_2008_01.pdf)*

Testi consigliati (vi si trovano contributi significativi relativi a specifiche parti del corso)

- Aavert Everett, 2000. *Meccanica muscolare. La tecnica corretta di 73 esercizi con i sovraccarichi*. Calzetti Mariucci; Perugia.
- 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.)*
- Brunner - A. Jolly - K. Sylva, "Il gioco" (volume 2), Armando Ed. 1981
- Carraro A., Lanza M., 2004; *Insegnare - Apprendere in Educazione fisica*, Armando Roma
- Carraro A., Zocca E., Lanza M., Bertollo M., 2003; *Nodi epistemologici della formazione dell'insegnante di educazione fisica, Scuola e didattica, Brescia, n. 17.*
- [Di Donato M.](#), 1998; *Storia dell'educazione fisica e sportiva: indirizzi fondamentali; Edizioni Studium, Roma ISBN 88-382-3795-6*
- Filippi N., Fumagalli G., Sanguanini B., 2004; *Sport, formazione umana, società; CLEUP, Padova*
- Fumagalli G., Bertinato L., 2005; *Sport: da fenomeno a bisogno della società; CLEUP, Padova*
- Kennedy C.A., Yoke M., 2009. *Methods of Group Exercise Instruction. Human Kinetics, Champaign, IL, (U.S.A.)* .
- Kluka D., Stier W.jr, Schilling G., 2005; *Aspect of Sport Governance; The Multidisciplinary Series of Physical Education and Sport Series, Vol. N. 5, ICSSPE; Meyer & Meyer SPORT, Oxford*
- Lanza M., 2006; *Non solo "veicoli pensanti": il ruolo evolutivo del movimento. In Toffano Martini E. (a cura di), Sfide alla professione docente. Corporeità, disabilità, convivenza. Atti della V Biennale Internazionale della Didattica Universitaria (pp.55-64); Padova 1-3 dicembre 2004. ISBN: 88-8232-4113-3, Pensa Multimedia Editore, Lecce*
- Le Boulch J., 1975; *Verso una scienza del movimento umano*, Armando, Roma
- Lolli S., 1997; *Le professioni dello Sport; sport e Franco Angeli, Milano*
- Milanese C., 2002. *Ideali modelli biomeccanici di base corsa - salto - lancio; Libreria Cortina, Verona.*
- Mosca U., "Manuale Professionale di Stretching". Red edizioni.

- Nicoletti I., 1992; *Il controllo motorio, Il mulino, Bologna*
- Rebonato F., 1993. *Scienze del movimento applicate : manuale di ginnastica educativa. Bi & Gi, stampa*
- Schmidt R., Wrisberg C.A., 2000; *Apprendimento motorio e prestazione. Roma, S.S.S.*
- Weineck, 2001; *L'allenamento ottimale, Calzetti Mariucci, Perugia*
- Scotton, Senerega, 2003. *Corso di Ginnastica Artistica. Ed. Libreria Cortina Torino*
- Zocca E., 2006, *Il corpo vissuto. L'ordine della spontaneità insegnante. In Toffano Martini E. (a cura di), Sfide alla professione docente. Corporeità, disabilità, convivenza. Atti della V Biennale Internazionale della Didattica Universitaria, Padova 1-3 dicembre 2004. ISBN: 88-8232-4113-3, Pansa MultiMedia Editore, Lecce*
- Zocca E., Biino V., 2009; *Motricità e gioco. Forme naturali del movimento e del gioco, Ulrico Hoepli Editore, ISBN 978-88-203-4180-0, Milano*

**TITOLI DELLE LEZIONI DEI MODULI DEL CORSO INTEGRATO DI PROPEDEUTICA  
CHINESIOLOGICA E SPORTIVA - A.A. 2010-2011**

**LEZIONI TEORICHE**

*Introduzione del corso - Il movimento nell'esperienza dell'essere umano -*

- 1 *Definizioni provvisorie di epistemologia, movimento umano, kinesiologia, scienze motorie*
- 2 *Sfere di esperienza delle attività fisiche*
- 3 *Approcci disciplinari alla comprensione del movimento umano*
- 4 *Il ruolo evolutivo del movimento umano : funzione prassica*
- 5 *Il ruolo evolutivo del movimento umano : funzione Comunicativa*
- 6 *Il ruolo evolutivo del movimento umano : funzione Preventiva*  
*Il ruolo evolutivo del movimento umano : funzione Adattativa - - Interdipendenza*
- 7 *tra le funzioni del movimento, le competenze cognitive ed il comportamento sociale*
- 8 *Caratteristiche e ruolo del gioco, in particolare del gioco motorio, nell'esistenza dell'essere umano*
- 9 *La cultura del gioco: contenuti e sistemi di trasmissione - I giochi tradizionali e antichi*
- 1 *Gli oggetti e i materiali informali e strutturati del gioco.*
- 0
- 1 *Definizioni e classificazioni delle capacità di movimento 1*
- 1
- 1 *Definizioni e classificazioni delle capacità di movimento 2*
- 2
- 1 *Criteri per l'osservazione e la misura del movimento umano - Le fasi interne della*
- 3 *valutazione*
- 1
- 4 *Criteri di validità delle misure*
- 1 *Strumenti di base per la misura del movimento e del comportamento motorio*
- 5 *umano 1*
- 1 *L'evoluzione storica delle "forme culturali" del movimento;*
- 6
- 1 *Istituzioni, Enti e Società della pratica motoria e sportiva italiana;*
- 7
- 1 *Ambiti professionali del laureato in Scienze Motorie nella società italiana.*
- 8
- 1 *Articolazioni disciplinari della chinesiology e le competenze del chinesiology: la*
- 9 *storia delle attività fisiche e sportive*

- 2 *Articolazioni della chinesologia: Filosofia delle attività fisiche e sportive; -*
- 0 *Sociologia delle attività fisiche e sportive;*
- 2 *Articolazioni della chinesologia: Apprendimento e controllo motorio; - Psicologia*
- 1 *dello sport e dell'esercizio fisico;*
- 2 *Articolazioni della chinesologia: Biomeccanica - Fisiologia dell'esercizio*
- 2 *Terminologia della pratica motoria professionale: il corpo e il movimento*
- 3 *individuale*
- 2 *Terminologia della pratica motoria professionale: il movimento collettivo - Luoghi,*
- 4 *strumenti e attrezzature della pratica motoria*

### **LEZIONI PRATICHE (TIROCINIO INTERNO DIRETTO/INDIRETTO)**

#### **BASEBALL**

- 1 *Baseball : Introduzione ai concetti di base dello sport; sperimentazione globale*
- 2 *Baseball : Le tecniche di lancio - ricezione; sperimentazione globale*
- 3 *Baseball: Le tecniche di utilizzo della mazza; sperimentazione globale*
- 4 *Baseball: Le tattiche di base; sperimentazione globale*
- 5 *Baseball: Esercitazioni dei fondamentali e del gioco completo*

#### **GINNASTICA EDUCATIVA**

- 1 *Es. corpo libero di propriocezione e Schemi motori di base*
- 2 *Es. corpo libero di propriocezione e Schemi motori di base e Coordinazione spazio temporale*
- 3 *Es. corpo libero di Coordinazione spazio temporale - oculo-manuale*
- 4 *Es. corpo libero di Coordinazione spazio temporale - oculo-manuale e podalica*
- 5 *Es. corpo libero di coordinazione su base musicale*
- 6 *Es. corpo libero di coordinazione su base musicale*
- 7 *Es. corpo libero di coordinazione con bastoni*
- 8 *Es. corpo libero di coordinazione con palla*
- 9 *Successioni di esercizi a corpo libero*

#### **MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE**

- Esercizi di stretching dinamico, balistico, statico e attivo Valutazione iniziale Esercizi di stretching statico e passivo*
- 1 *Esercizi mobilizzazione della colonna vertebrale da supini e in quadrupedia. Esercizi per la catena cinetica posteriore posizione a squadra sulla parete (stretching isometrico)*
  - 2 *Esercizi mobilizzazione della colonna cervicale da supini e da seduti*
  - 3 *Esercizi mobilizzazione dell'arto superiore e del cingolo scapolo omerale dalla stazione eretta, dal decubito laterale e supino. Esercizi con bacchette*
  - 4 *Esercizi mobilizzazione dell'arto superiore e del cingolo scapolo omerale dalla stazione eretta, dal decubito laterale e supino. Esercizi con bacchette*
  - 5 *Riepilogo degli esercizi di mobilizzazione. Test di valutazione della mobilità delle principali catene cinetiche.*
  - 6

### **PREACROBATICA**

- Esercizi introduttivi ai rotolamenti intorno all'asse trasversale; spinte di spalle, allineamenti del bacino sulle spalle e propedeutici per i rovesciamenti*
- 1 *allineamenti del bacino sulle spalle e propedeutici per i rovesciamenti*
  - 2 *Rotolamenti sull'asse trasversale:capovolte avanti*
  - 3 *Spinte di spalle nella capovolta indietro, allineamenti del bacino sulle spalle e propedeutici per i rovesciamenti*
  - 4 *Rovesciamenti del corpo in appoggio: verticale ritta rovesciata e sue varianti (verticale ritta rovesciata e capovolta avanti)*
  - 5 *Rovesciamenti del corpo in appoggio: verticale ritta rovesciata e sue varianti (verticale ritta rovesciata e capovolta avanti)*
  - 6 *Esercizi di rincorsa, pre-salto, battuta in pedana e contatto con gli attrezzi.*

### **PREATLETICA**

- Organizzazione delle attività del modulo - Regole e principi tecnici dei movimenti fondamentali di corsa, salto e lancio dell'atletica leggera - esercitazioni di preparazione specifica alle esercitazioni*
- 1 *Esercitazioni introduttive alle tecniche di Salto in alto e in lungo (Gruppi a rotazione)*
  - 2 *Esercitazioni introduttive alle tecniche di corsa veloce (Gruppi a rotazione)*
  - 3 *Esercitazioni introduttive alle tecniche di getto del peso - lancio del giavellotto (Gruppi a rotazione)*
  - 4 *Esercitazioni introduttive alla misura-valutazione delle prestazioni nei movimenti fondamentali dell'atletica leggera*
  - 5

## **POTENZIAMENTO MUSCOLARE**

- 1 *Principi di esecuzione degli esercizi con carichi - Esercitazioni con macchine isotoniche monoarticolari*
- 2 *Esercitazioni con macchine poliarticolari*
- 3 *Esercitazioni con macchine poliarticolari arti inferiori e superiori*
- 4 *Esercitazioni con macchine poliarticolari arti inferiori e superiori - esercitazioni per muscoli addominali*
- 5 *Esercitazioni con macchine poliarticolari e corpo libero in circuito*
- 6 *Esercitazioni globali autogestite in tirocinio interno indiretto 1*
- 7 *Esercitazioni globali autogestite in tirocinio interno indiretto 2*
- 8 *Esercitazioni globali autogestite in tirocinio interno indiretto 3*
- 9 *Esercitazioni con macchine poliarticolari in circuito - valutazione*

## **TECNICHE DI GINNASTICA SU BASE MUSICALE**

- 1 *Basi Musicali per ritmo: Master Beat, frase musicale, periodo musicale. La marcia*
- 2 *Passi Base I: passi base del warm up (Knee up, leg curl; toe touch) passi base dell'aerobica I: (step touch, V step, Grape wine) Cool down e stretching dei muscoli coinvolti*
- 3 *Esercitazioni dei passi base dell'aerobica - coreografia Passi Base II: passi Base dell'aerobica II (mambo; cha cha; lunges; turn) Composizione Coreografica I; utilizzo della combinazione dei passi nelle diverse direzioni*
- 4 *Caratteristiche delle attività con lo step - Passi Base Step II: lunges; L step; across the top; mambo; rock; turn; reverse.*
- 5 *Composizione Coreografica I; utilizzo della combinazione dei passi nelle diverse direzioni - Monitoraggio dell'intensità delle attività con cardiofrequenzimetri*
- 6 *Esercitazioni globali di tirocinio interno indiretto 1*
- 7 *Esercitazioni globali di tirocinio interno indiretto 2*
- 8 *Esercitazioni globali di tirocinio interno indiretto 3*
- 9 *Composizione Coreografica II; proposta dimostrativa a piccoli gruppi*