



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea Magistrale in Scienze motorie preventive e adattate
A.A. 2010/2011

<p><i>Corso Integrato</i> <i>Fitness outdoor</i> <i>Complementare I anno</i></p>	<p><i>Docente</i> <i>Rovetti Nicola</i></p>
--	---

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 con gli sci da fondo,
- percorsi di orientamento,
- arrampicata,
- percorsi di avventura.

Per ogni 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
- 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 una specifica disciplina (attività sopra elencate) sia negli aspetti pratici che teorici.

Nello specifico ogni studente avrà modo 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

Il corso sarà organizzato in 4 incontri da 6 ore e un'incontro da 7 ore. Ogni incontro si svolgerà in ambiente naturale e tratterà una specifica disciplina, (per la parte relativa all'arrampicata e all'avventura vi sarà la presenza di una guida alpina). Durante l'attività praticata, verranno introdotti gli elementi teorici sopra esposti, attraverso una metodologia attiva di confronto. Dopo ciascun incontro gli studenti saranno tenuti a produrre un elaborato scritto, sviluppano aspetti diversi per ogni attività, secondo le indicazioni che verranno pubblicate su BSCW 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 (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"

Titoli delle lezioni

1. *Trekking invernale con le "ciaspole"*
2. *Percorso di orientamento*
3. *Trekking*
4. *Arrampicata*
5. *Percorso di avventura*