



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2009/2010

Propedeutica chinesiologica e sportiva	Crediti	11 (6 + 5)
	Docente	Dr. Massimo Lanza
	Ore lezioni frontali	48 (6 CFU)
	Esercitazioni di tirocinio	(5 CFU)
Anno	I	Semestre I – II quadrimestre

Struttura del Corso

Il corso prevede una parte di lezioni teoriche frontali (6 CFU per un totale di 48 ore) e alcuni moduli di tirocinio da realizzarsi con attività pratiche (5 CFU per un totale di 100 ore).

Le esercitazioni di tirocinio sono articolate nei moduli di: a) Ginnastica educativa, b) Potenziamento muscolare, c) Mobilizzazione articolare, d) Tecniche di ginnastica su base musicale, e) preacrobatica, f) preatletica, g) baseball. Gli insegnamenti verranno proposti con modalità esercitative e laboratoriali.

Obiettivi del Corso

Lo scopo del corso è fare acquisire consapevolezza agli studenti 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 degli studenti al termine del corso

Le studentesse e gli studenti avranno fatto pratica esperienza di diversificate attività motorie di cui padroneggeranno i principi, le regole e l'esecuzione dei principali schemi di movimento.

Conosceranno:

- i concetti fondanti l'epistemologia delle scienze motorie,
- la terminologia della pratica professionale,
- la struttura della pratica professionale nelle attività fisiche,
- alcuni dei principali strumenti per la misura di aspetti del movimento.

Gli studenti, utilizzando criteri di interpretazione del movimento umano tipici della chinesiologia, sapranno produrre:

- relazioni sulle personali esperienze di attività fisica;
- resoconti di osservazione sistematica delle attività fisiche di loro esperienza;
- scelte motivate in ordine ai corsi di formazione successivi.

Le lezioni verranno realizzate con diverse metodologie didattiche: presentazioni frontali, seminari tematici, lezioni on-line, esercitazioni individuali e di gruppo.

Programma del Corso

Moduli didattici (argomenti) delle lezioni teoriche

A - Elementi di epistemologia delle scienze motorie

Il movimento nell'esperienza dell'essere umano
Definizioni provvisorie di epistemologia, movimento umano, kinesiologia, scienze motorie
Sfere di esperienza delle attività fisiche
Approcci disciplinari alla comprensione del movimento umano
Il ruolo evolutivo del movimento umano: funzione prassica, adattiva, comunicativa, ludica e preventiva
Interdipendenza tra le funzioni del movimento, le competenze e il comportamento sociale.
Scuole pedagogiche e sistemi di trasmissione che si occupano del movimento umano
Origine ed evoluzione delle pratiche motorie naturali e culturali
Strumenti della didattica del movimento: modelli didattici, metodologie e tecnologie

B – Elementi per la valutazione del movimento umano

Elementi di osservazione, misurazione e valutazione delle pratiche motorie
Criteri per l'osservazione e la misura del movimento umano
Le fasi interne della valutazione
Criteri di validità delle misure
Strumenti di misura del movimento e del comportamento motorio umano

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

Il significato, le finalità e l'evoluzione delle forme culturali del movimento
Istituzioni, Enti e Società della pratica motoria e sportiva
La cultura del gioco: contenuti e sistemi di trasmissione.
Gli oggetti e i materiali informali e strutturati del gioco. I giochi tradizionali e antichi.
L'animazione nei centri ricreativi estivi. Cenni storici e modelli esemplari (scoutismo, campi robinson, comunità ludiche)
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
Gli ambiti professionali della pratica motoria
Le competenze dell'insegnante di educazione motoria e del chinesiologo
Luoghi, strumenti e attrezzature della pratica motoria
Terminologia della pratica motoria professionale: il corpo e il movimento individuale e collettivo

Moduli didattici (argomenti) delle esercitazioni di tirocinio

Modulo di "Ginnastica Educativa"

Esercizi semplici e combinati a corpo libero di: Propriocezione, Schemi motori di base, Coordinazione spazio-temporale, oculo-manuale ed oculo-podolica

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 "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 "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 Baseball

Regole dello sport

Fondamentali individuali e tattiche di base

Modalità d'esame

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.

Verifiche scritte in itinere relative ai moduli teorici e colloquio conclusivo. In carenza delle verifiche in itinere il colloquio costituirà prova d'esame complessiva. Le produzioni personali dovranno essere portate in copia a stampa al colloquio. Tutti gli accertamenti e le verifiche contribuiranno alla definizione della valutazione finale.

Testi fondamentali

- Dispense dei docenti
- Hoffman S.J., 2005; Introduction to kinesiology (second edition), Human kinetics, Champaign, IL, (U.S.A.)
- Lolli S., 1997; Le professioni dello Sport; Franco Angeli, Milano

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

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

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, Pansa Multimedia Editore, Lecce

Le Boulch J., 1975; Verso una scienza del movimento umano, Armando, Roma

Mosca U., "Manuale Professionale di Stretching". Red edizioni.

Nicoletti I., 1992; Il controllo motorio, Il mulino, Bologna

Schmidt R., Wrisberg C.A., 2000; Apprendimento motorio e prestazione. Roma, S.S.S.

Weineck, 2001; L'allenamento ottimale, Calzetti Mariucci, Perugia

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

E. Zocca, V. Biino, 2009; Motricità e gioco. Forme naturali del movimento e del gioco, Ulrico Hoepli Editore, ISBN 978-88-203-4180-0, Milano