



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
e Laurea Magistrale in Scienze Motorie Preventive e
Adattate
A.A. 2012/2013.

Corso Integrato
Tecnica e didattica del
Nordic Walking

Docenti
Barbara Pellegrini
Chiara Zoppirolli
Tiina Arrankoski

Obiettivi del Corso

Il corso è finalizzato all'approfondimento della conoscenza dei diversi aspetti del Nordic Walking in particolare delle sue peculiarità biomeccaniche e fisiologiche rispetto al cammino normale. Allo studente verranno fornite basi teoriche e strumenti pratici per la progettazione, l'osservazione e la valutazione di attività motorie di Nordic Walking rivolte a persone anziane o patologiche.

Durante il corso lo studente avrà la possibilità praticare il nordic walking, di comprenderne l'impegno fisico e il dispendio energetico di individuare gli elementi più importanti al fine dell'insegnamento di questa tecnica e la valutazione della corretta esecuzione.

Programma del Corso

Il corso è strutturato in lezioni frontali teoriche, esercitazioni pratiche su campo e sessioni di valutazione delle attività proposte. Le lezioni teoriche, 8 ore, sono dedicate all'analisi delle basi razionali e scientifiche dell'utilizzo del Nordic Walking, con particolare riferimento agli studi scientifici che ne analizzano le peculiarità rispetto al cammino e altre forme di attività motoria, con particolare attenzione ai soggetti soprappeso, diabetici, anziani, patologici e disabili. All'interno della parte esercitativa, 8 ore saranno tenute da un istruttore nazionale ANWI e saranno dedicate all'apprendimento da parte del corsista delle basi della pratica del Nordic Walking e dei fondamenti per l'insegnamento dello stesso. Le restanti ore saranno dedicate alle strategie osservazionali e alle metodologie di valutazione finalizzate al riconoscimento della corretta esecuzione e programmazione.

Modalità d'esame

Il corsista dovrà presentare un elaborato, che verrà discusso nel corso dell'esame orale, con un progetto di attività per una popolazione speciale, analizzando le peculiarità del Nordic Walking, vantaggi e possibili problematicità.

Testi consigliati

Durante il corso verranno fornite indicazioni su materiale di approfondimento e letteratura scientifica specifica sull'argomento