



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2010/2011

Corso Integrato Propedeutica chinesiologicalica 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 semestre

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) Potenziamiento 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 chinesiology;*
- *Le fonti di formazione, ricerca ed aggiornamento dello studente e del chinesiology;*
- *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 chinesologica 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*

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, Pansa 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

- 1 *Introduzione del corso - Il movimento nell'esperienza dell'essere umano - 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*
- 7 *Il ruolo evolutivo del movimento umano : funzione Adattativa - - Interdipendenza 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*
- 10 *Gli oggetti e i materiali informali e strutturati del gioco.*
- 11 *Definizioni e classificazioni delle capacità di movimento 1*
- 12 *Definizioni e classificazioni delle capacità di movimento 2*
- 13 *Criteri per l'osservazione e la misura del movimento umano - Le fasi interne della valutazione*
- 14 *Criteri di validità delle misure*
- 15 *Strumenti di base per la misura del movimento e del comportamento motorio umano 1*
- 16 *L'evoluzione storica delle "forme culturali" del movimento;*
- 17 *Istituzioni, Enti e Società della pratica motoria e sportiva italiana;*
- 18 *Ambiti professionali del laureato in Scienze Motorie nella società italiana.*
- 19 *Articolazioni disciplinari della chinesologia e le competenze del chinesologo: la storia delle attività fisiche e sportive*
- 20 *Articolazioni della chinesologia: Filosofia delle attività fisiche e sportive; - Sociologia delle attività fisiche e sportive;*
- 21 *Articolazioni della chinesologia: Apprendimento e controllo motorio; - Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico;*

- 22 *Articolazioni della chinesioterapia: Biomeccanica - Fisiologia dell'esercizio*
- 23 *Terminologia della pratica motoria professionale: il corpo e il movimento individuale*
- 24 *Terminologia della pratica motoria professionale: il movimento collettivo - Luoghi, 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 proprioccezione e Schemi motori di base*
- 2 *Es. corpo libero di proprioccezione 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

- 1 *Esercizi di stretching dinamico, balistico, statico e attivo Valutazione iniziale Esercizi di stretching statico e passivo*

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

PREACROBATICA

- 1 *Esercizi introduttivi ai rotolamenti intorno all'asse trasversale; spinte di spalle, allineamenti del 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

- 1 *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*
- 2 *Esercitazioni introduttive alle tecniche di Salto in alto e in lungo (Gruppi a rotazione)*
- 3 *Esercitazioni introduttive alle tecniche di corsa veloce (Gruppi a rotazione)*
- 4 *Esercitazioni introduttive alle tecniche di getto del peso - lancio del giavellotto (Gruppi a rotazione)*
- 5 *Esercitazioni introduttive alla misura-valutazione delle prestazioni nei movimenti fondamentali dell'atletica leggera*

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*