Allegato 6

Proposta di corso (altre attività, tipologia F)

Titolo del corso
"Movimenti Naturali"

Il corso è realizzato sotto la responsabilità del dott. Nicola Rovetti.

Premessa.

Il corso presentato in questo documento, intende promuovere la comprensione, la pratica e lo sviluppo dei movimenti che, nelle scienze motorie, sono definiti "schemi motori di base" come: il correre, il lanciare, l'arrampicarsi, il camminare, ecc. ma anche di quei movimenti che ritroviamo nella nostra vita quotidiana e che nella loro espressione possiamo individuarne una componente istintiva o spontanea quali ad esempio: lo schivare improvvisamente un oggetto che ci viene contro, afferrare un oggetto che sta cadendo, mantenere l'equilibrio e l'assetto del corpo dopo una scivolone, fare un piccolo scatto di corsa quando dobbiamo prendere l'autobus e così via. Movimenti quindi che possiamo dire funzionali al raggiungimento di un determinato scopo e che ritroviamo in qualsiasi individuo, dal bambino, all'atleta esperto, alla persona sedentaria, naturalmente con diverse declinazioni individuali. Movimenti anche che ritroviamo nella filogenesi del genere umano, che hanno accompagnato l'uomo nel suo cammino evolutivo e gli hanno permesso di sopravvivere per millenni nella natura.
Il corso non intende entrare nel merito di una questione, peraltro ancora oggetto di ricerca e confronto nel mondo scientifico, sulle componenti innate o acquisite di questi movimenti, ma intende solamente portare all'attenzione su questo patrimonio motorio, che possiamo definire di base, nella convinzione che rappresenta la matrice sulla quale ogni singolo individuo poi esprime la sua vita in movimento.
La finalità di questo corso quindi è valorizzare, soprattutto sul piano dell'esperienza pratica, la motricità di base per fornire una conoscenza più ampia della motricità umana, nella convinzione che nell'educazione motoria, nella prevenzione e nelle pratiche di movimento finalizzate al benessere è la base fondamentale sulla quale costruire dei progetti evolutivi.
Il corso intende realizzarsi in ambiente naturale, in quanto è considerato dal sottoscritto il contesto più adeguato per sviluppare e praticare i movimenti sopracitati. Nello stesso tempo in questo modo si intende rinforzare il concetto che l'ambiente naturale è un contesto dove qualsiasi pratica di movimento ne beneficia da diversi punti di vista e che il laureato in scienze motorie può ancora maggiormente sfruttare nella realizzazione delle proprie attività.

Per questi motivi sopraesposti ho intitolato questo corso con "Movimenti Naturali" ispirandomi in parte anche ai concetti di Georges Hebert uno dei padri dell'educazione fisica e delle 10 famiglie di "esercizi naturali" dell'Hebertismo.

Obiettivi del corso:
l'intento dell'azione formativa proposta di questo corso è:

- fornire allo studente le nozioni fondamentali degli schemi motori di base e di movimenti spontanei e innati che emergono nella vita quotidiana, per offrire la possibilità di una conoscenza del movimento umano più approfondita e completa.
- far acquisire le competenze necessarie all'osservazione e alla valutazione dei singoli movimenti trattati nel corso, al fine di comprenderne a pieno le caratteristiche, le potenzialità e gli sviluppi di ogni singolo movimento.

- far acquisire le competenze necessarie alla progettazione di un intervento motorio specifico che utilizza i movimenti di base, in funzione delle diverse esigenze, sia esso rivolto a bambini e giovani inseriti nella scuola, sia rivolto a persone che praticano movimento per un miglioramento del proprio stato di salute, sia ad atleti che intendono intraprendere pratiche di allenamento attraverso movimenti naturali.
- far comprendere agli allievi le diverse possibilità di utilizzare i movimenti di base nei diversi campi: da quello educativo, rieducativo e di attività finalizzate alla fitness e al benessere.

Programma del corso.
Definizioni e presentazione dei concetti di schema motorio di base, di movimento spontaneo, di movimento istintivo, di movimenti riflesso.

Verranno poi presentati e sperimentati i diversi **movimenti**, (qui di seguito in elenco). Di questi verranno presentate anche il modello di movimento corretto (al quale tendere), esercizi pratici e situazioni ludiche da utilizzare nella didattica del gesto. Verrà inoltre presentato come utilizzare e valorizzare ogni singolo gesto in funzione dell'obiettivo (educazione motoria; sviluppo del benessere; miglioramento di gesti tecnici sportivi; ecc.) e delle diverse situazioni operative possibili (es: attività di gruppo; attività individuali; attività con atleti; attività con bambini; attività con adulti; attività con la terza età; ecc.).

- **Camminare**: uno dei gesti distintivi dell'uomo, forse il più comune per il genere umano e sicuramente fondamentale nella vita delle persone, molte in letterature sono le analogie tra il camminare e la vita delle persone. Uno dei gesti più consigliati nel mondo del fitness e dalla medicina preventiva, sia per le persone adulte che per le persone anziane. Numerose sono le varianti dal nordic-walking fino alle camminate meditadive, durante il corso verranno visti i diversi modi dell'uomo di camminare e definito quale modalità l'uomo ha sempre utilizzato per spostarsi da un punto ad un altro. Verrà analizzato il gesto dall'appoggio a terra alla fase di spinta e verranno anche evidenziati alcuni errori o difetti della camminata.
- **Corsa e scatto**: un altro gesto importante oggi nella nostra società, utilizzato moltissimo anche questo nel mondo del fitness e presente in diverse forme e discipline nel campo sportivo. Da sempre l'uomo ha utilizzato la corsa per la fuga o per l'inseguimento e per lo spostamento veloce da un punto ad un altro e in queste situazioni verrà trattata al corso. Verrà analizzato il gesto dall'appoggio a terra alla fase di spinta e verranno anche evidenziati alcuni errori o difetti della corsa.
- **Quadrupedia**: la quadrupedia è oggi un gesto dimenticato ma che appartiene all'uomo nella sua evoluzione sia filogenetica che ontogenetica. È un gesto interessante sul piano della fitness e dell'allenamento perché nelle sue diverse possibilità di esecuzione va a contribuire a mantenere il tono muscolare di tutto il corpo. È un valido movimento di potenziamento muscolare a carico naturale e che può tranquillamente sostituire tutti gli esercizi di plank che vengono proposti nel potenziamento. Gesto molto utilizzato molto nei disequilibri della muscolatura che controlla il tronco.
- **Salto**: Il salto è uno degli schemi motori di base che ritroviamo poi in diverse espressioni in molte attività sportive, è un gesto ricco di significati simbolici che nella sue forme più primitive e naturali richiede all'organismo la messa in atto di diverse strategie e attività predittive in funzione dell'ostacolo o del vuoto da superare. Durante il corso verrà approfondito il salto come schema motorio di base, analizzando tutte le funzioni che stanno alla base del gesto nella sua espressione primaria.

- **Lancio**: il lancio come per il salto è uno degli schemi motori di base che ritroviamo poi in diverse espressioni in moltissime attività sportive. Anche questo è un gesto ricco di significati simbolici che nella sue forme più primitive e naturali richiede all'organismo la messa in atto di diverse strategie e attività predittive in funzione di cosa stiamo lanciando, della direzione e della distanza del bersaglio o meta da raggiungere. Durante il corso verrà approfondito il lancio come schema motorio di base, analizzando tutte le sue componenti e tutte le funzioni che stanno alla base del gesto nella sua espressione primaria. Il lancio è uno dei movimenti, insieme ad altri, utilizzato quando si prendono in esame problematiche di spalla.
- **Arrampicare**: anche questo schema motorio è ricco di simbolismi sul piano esistenziale umano, non solo ma chiama in gioco in modo importante le facoltà mentali e le emozioni quando vinee sperimentato in determinate situazioni. Nel corso verrà sviluppato come schema motorio di base, quindi il trasferimento del baricentro corporeo determinato dall'azione coordinata di arti superiori e inferiori sul terreno di arrampicata che può essere il pendio moto ripido, l'albero o la roccia. Gesto che viene utilizzato molto in tutte quelle problematiche legate a problemi respiratori per la sua stretta relazione con il muscolo diaframma e alle problematiche di spalla.
- **Spingere e tirare**: non sono tra gli schemi motori di base ma sono gesti naturali che nella pratica quotidiana vengono utilizzati in moltissime situazioni e per questo hanno un valore e un significato importante. Sono prevalentemente gesti di lavoro, basti pensare che moltissimi dei gesti di potenziamento muscolare che vengono proposti nelle sale di pesistica e di allenamento prendono origine dallo spingere e dal tirare. Questi due gesti coinvolgono l'organismo nella sua interezza e quindi offrono moltissime varianti, che verranno trattate ed analizzate durante il corso. Verrà inoltre analizzato la corretta postura, la respirazione e l'utilizzo delle diverse catene muscolari durante la loro esecuzione.
- **Sollevare**: per questo gesto motorio valgono le considerazioni fatte per i due gesti precedenti. Si può aggiungere che il sollevamento dei carichi e, aggiungo, il loro trasporto sono anche questi gesti comuni, di vita quotidiana, forse per alcuni anche gli unici veri e propri gesti che chiamano in gioco la forza muscolare. Come per i precedenti verrà sviluppato il movimento nelle sue diverse possibilità di variabilità e si cercherà di analizzare il coinvolgimento dell'organismo a partire dalla postura, alla respirazione e all'utilizzo delle diverse catene muscolari chiamate in gioco
- **Schivare; Superare gli ostacoli; Mantenere l'assetto**. Gesti che ho messo tutti insieme in quanto riguardano prevalentemente il movimento in ambiente naturale e principalmente boscoso. Difficilmente sono gesti che ritroviamo nel quotidiano vivere dell'uomo di città, ma sono gesti naturali che in modo innato ogni persona è in grado di esprimere, in quanto spesso sono gesti legati alla protezione e salvaguardia della propria persona. Nel corso in oggetto si intende approfondire e sperimentare questi gesti e comprenderne il funzionamento, dall'attivazione del gesto alla realizzazione.

Testi di riferimento:

- **Exuberant Animal: the power of health, play and joyful movement** / Frank Forencich. Edizioni Autorhouse
- **Born to run**. / Christopher Mc Dougal. Mondadori.
- **Motor Development.** Karen E. Adolph in The SAGE Encyclopedia of Lifespan Human Development April 11, 2018
- **Motor Development: Embodied, Embedded,Enculturated, and Enabling** Karen E. Adolph and Justine E. Hoch. Annual Review of Psychology

- **Earthing: Health Implications of Reconnecting the Human Body to the Earth's Surface Electrons**. Gaétan Chevalier, Stephen T. Sinatra, James L. Oschman, Karol Sokal, Pawel Sokal. Journal of Environmental and Public Health Volume 2012, Article ID 291541, 8 pages
- **Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation.** Gregory N. Bratman, J. Paul Hamilton, Kevin S. Hahn, Gretchen C. Daily, and James J. Gross. Proceedings of National Accademy of Science. 2015 Jul 14;
- **The development of motor behavior. Karen E. Adolph, John M. Franchak.** Wiley Interdiscip Rev Cogn Sci. 2017 January.
- Motor and Physical Development: Locomotion K E Adolph, New York University, New York City, USA 2008 Elsevier Inc..
- **The mental and physical health outcomes of green exercise**. Jules Pretty , Jo Peacock , Martin Sellens & Murray Griffin. International Journal of Environmental Health Research.
- **Movimento Rigeneratore /** Tiziano Grandi. CaLiel edizioni
- **In su e in sé – Alpinismo e psicologia**, G. SAGLIO, C. ZOLA, Editore Priuli & Verlucca, Torino, 2008
- **Dispensa**: The Natural Method; Guide pratique d'education physique / George Hebert
- **Come apprendiamo**. Fabrizio Virgili, Marco Riva. Società Stampa Sportiva 1985
-
- **Riferimenti sul web**:
    - www.movimentoarcaico.it;
    - www.movnat.com;
    - www.primalplay.com
    - www.exuberantanimal.com
    - www.ginnasticanaturale.it
    - www.hebertismo.it

Competenze in uscita:
gli studenti a conclusione del corso:

- Comprenderanno l'importanza dell'osservazione e della conoscenza degli schemi motori di base e dei movimenti spontanei e naturali.
- Saranno in grado di proporre esercitazioni a carattere esercitativo e ludico attraverso l'utilizzo di schemi motori di base e dei movimenti spontanei e naturali.
- Saranno in grado di impostare e costruire delle unità di lavoro, attraverso di schemi motori di base e dei movimenti spontanei e naturali, in funzioni di obiettivi di:
    - miglioramento del gesto tecnico sportivo
    - miglioramento della performance motoria
    - riduzione di situazioni di disequilibrio fisico (inteso come uno stato di non salute e benessere)
- Saranno in grado di impostare un percorso educativo di attività motoria nell'età infantile.
- Saranno in grado di utilizzare l'ambiente naturale e tutte le componenti in esso presente come luogo di attività per lo sviluppo e la pratica del movimento.

Informazioni organizzative

Corso si articolerà in 5 lezioni da 5 ore in ambiente naturale (25 ore totali). Le lezioni saranno di tipo teorico-pratico svolte all'aperto. La scelta dell'ambiente naturale come luogo privilegiato per le lezioni è dovuta alla stretta relazione che c'è tra il gesto naturale spontaneo

e la sua espressione in natura. Il valore di questo corso è anche dato dalla possibilità di far comprendere quanto ogni movimento sia un'esperienza unica ed irripetibile, così come lo sono gli elementi naturali, questo non per contrapporsi allo studio della biomeccanica e dell'allenamento tecnico, ma anzi per arricchire l'esperienza motoria di ulteriori aspetti variabili da considerare.
Ad ogni incontro verrà fatto un momento di attivazione e preparazione in sintonia anche dei gesti che verranno sviluppati.

Si propone che il corso venga realizzato nel secondo semestre dell'a.a. 2018 – 2019

A chi si rivolge: Potranno frequentare il corso studenti e studentesse iscritti/e al secondo e terzo anno del C.d.L. Scienze delle Attività Motorie e Sportive ed ai diversi corsi di Laurea Magistrale in Scienze Motorie; Laureati in Scienze Motorie e Sportive e Dottori Magistrali in Scienze Motorie Preventive ed Adattate.

L'attestato di partecipazione al corso ed il riconoscimento dei relativi crediti universitari, sarà rilasciato agli studenti/esse che avranno frequentato almeno il 70% delle lezioni e che saranno valutati positivamente nella produzione di una relazione conlcusiva e in una prova orale.

Il costo del corso è di Euro 120,00 per gli studenti iscritti all'Università degli studi di Verona e 200,00 Euro per gli esterni.

Le ricevute di pagamento verranno effettuate dall'associazione Motus Mundi a.s.d.

Il corso verrà attivato con una presenza minima di 10 studenti, massima di 15.
Riferimenti e contatti
Per contatti informazioni e iscrizioni: dott. Nicola Rovetti
nicola.rovetti@univr.it cell. 3470769393

Verona 23 Novembre 2018

Dott. Nicola Rovetti