



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea Magistrale in Scienze Motorie Preventive e Adattate
A.A. 2014-2015

Tecnica e didattica del Nordic
Walking

Barbara Pellegrini

Obiettivi del Corso

Il corso è finalizzato all'apprendimento della tecnica del Nordic Walking e ai metodi didattici per l'insegnamento. Il corso darà la possibilità di approfondire la 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 di apprendere i principi fondamentali della tecnica e la capacità di individuare gli elementi più importanti al fine dell'insegnamento e la valutazione della corretta esecuzione. La valutazione positiva delle capacità tecniche acquisite nel corso dell'esame finale darà diritto al ritiro del brevetto di istruttore ANWI_INWA di secondo livello, previa iscrizione all'associazione.

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 sovrappeso, diabetici, anziani, patologici e disabili. All'interno della parte esercitativa, 12 ore saranno tenute da un istruttore nazionale ANWI e 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 osservative e alle metodologie di valutazione finalizzate al riconoscimento della corretta esecuzione e programmazione.

Modalità d'esame

*Frequenza obbligatoria a tutte le lezioni sulla tecnica NW (3 lezioni di 4 ore) e ad almeno il 75% delle lezioni restanti

Una settimana prima della sessione di esame: Il corsista dovrà inviare al docente

- un breve elaborato contenente un progetto di attività di nordic walking per una popolazione speciale, analizzando le peculiarità del Nordic Walking, vantaggi e possibili problematiche e i risultati dell'elaborazione
- elaborazione qualitativa e quantitativa di video eseguiti nel corso delle esercitazioni pre-post apprendimento della tecnica

Nel corso dell'esame verranno discussi i materiali inviati dallo studente. Una parte dell'esame è dedicata alla valutazione della tecnica di Nordic Walking acquisita dallo studente e alla capacità nell'individuazione e correzione di errori tecnici

Testi consigliati

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