



**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