



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

Fitness outdoor

Rovetti Nicola

Obiettivi del Corso

Il corso intende fornire delle conoscenze adeguate su alcune attività sportive e motorie da svolgere in ambiente naturale, finalizzate al miglioramento della fitness della persona, o comunque, in un significato più ampio, al miglioramento della qualità di vita. Verranno trattate alcune attività praticabili in ambiente naturale sia dal punto di vista teorico che pratico.

L'obiettivo del corso è quello di fornire le conoscenze di base per poter gestire, organizzare, promuovere le attività outdoor, cercando di sfruttare a pieno le conoscenze e le competenze del laureato in scienze motorie attraverso l'applicazione pratica.

In modo particolare verrà fatto riferimento a target di utenza quali anziani e persone con disabilità.

Gli obiettivi specifici del corso sono la presentazione delle seguenti attività:

- trekking,
- trekking invernale con le "ciaspole" o con gli sci da fondo,
- nordic walking
- percorsi di orientamento,
- arrampicata,
- percorsi di avventura.

Per ogni attività sportiva/motoria presentate il corso intende fornire ad ogni corsista, competenze relative a:

- promozione e organizzazione dell'attività
- progettazione e scelta dell'attività adeguate in funzione del target di utenza di riferimento
- gestione e conduzione dell'attività in gruppo
- analisi del movimento e corretto insegnamento
- lavoro di équipe
- individuazione e gestione degli stati emotivi della persona

Programma del Corso

Durante il corso verrà trattata ogni specifica disciplina (attività sopra elencate) sia negli aspetti pratici che teorici.

Nelle lezioni di teoria verranno trattati i seguenti argomenti:

- progettazione in funzione di un target di utenza specifico
- didattica
- riconoscimento delle emozioni e loro gestione
- gestione dell'attività attenzioni pedagogiche
- analisi del movimento e corretta esecuzione (in modo particolare per attività quali l'arrampicata e lo sci di fondo o le "ciaspole")
- nozioni di orientamento, utilizzo della bussola, delle mappe e dell'altimetro
- tecniche di assicurazione di corda, utilizzo di attrezzatura tecnica specifica quale imbragature e strumenti per l'assicurazione

Nelle esercitazioni pratiche ogni studente avrà modo di :

- praticare l'attività,
- analizzarne il movimento,
- di comprenderne l'impegno fisico e il dispendio energetico
- di individuare gli elementi più importanti per la corretta esecuzione e il corretto insegnamento.

Il corso sarà organizzato in 8 ore di lezione in aula e 5 incontri da 6 ore per la parte pratica. Ogni incontro pratico si svolgerà in ambiente naturale e tratterà una specifica disciplina, (per la parte relativa all'arrampicata e all'avventura potrebbe esservi la necessità della presenza di una guida alpina a supporto del docente, in funzione anche del numero di iscritti al corso). Durante l'attività praticata, verranno introdotti gli elementi teorici sopra esposti, attraverso una metodologia attiva di confronto. Dopo ciascun incontro gli studenti saranno tenuti a produrre un elaborato scritto, sviluppano aspetti diversi per ogni attività, secondo le indicazioni che verranno fornite dal docente.

Modalità d'esame

L'esame del corso, terrà conto delle diverse relazioni scritte, che ogni singolo studente elaborerà dopo ognuna delle esperienze fatte e si concluderà con un colloquio finale di sintesi dell'intero programma svolto nel corso.

Testi consigliati

- MASSA R. "Linee di fuga. L'avventura nella formazione umana", Nuova Italia, Firenze 1989
- ROTONDI M. "formazione outdoor: apprendere dall'esperienza", Franco Angeli, Milano 2004
- EDLINGER P. "arrampicare"
- AUTORI VARI "la didattica delle guide alpine: teoria e prassi"
-

Titoli delle lezioni

Teoria:

1. *L'ambiente naturale, l'attività fisica e lo sport.*
2. *Come progettare interventi di attività fisica in ambiente naturale in funzione di utenze diversificate.*
3. *Come gestire interventi di attività fisica in ambiente naturale in funzione di utenze diversificate.*
4. *Il lavoro con altri professionisti che operano in ambiente naturale, i materiale e le attrezzature.*

Laboratorio:

- *Dalle passeggiate al trekking per arrivare al nordik walking*
- *La topografia e l'orientamento in ambiente naturale*
- *Attività invernali: le "ciaspole".*
- *L'arrampicata.*
- *Altre attività di avventura.*

Verona 30 luglio 2013

Nicola Rovetti