



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2007/2008**

**Laboratorio di  
Attività Motorie**

**Docente Responsabile**  
Prof. Massimo Lanza

***Obiettivi del Corso***

Lo scopo del corso è fare acquisire esperienze e competenze di base relative alle principali capacità di controllo posturale e coordinativo e alle tecniche del fitness.

Le lezioni sono articolate nei moduli di: a) Ginnastica educativa, b) Potenziamento muscolare, c) Mobilizzazione articolare, d) Tecniche di ginnastica su base musicale. Gli insegnamenti verranno proposti con modalità esercitative e laboratoriali.

Competenze degli studenti al termine del corso

Gli studenti conosceranno e sapranno eseguire:

- Esercizi di propriocezione, di Ginnastica Segmentaria, Schemi motori di base, Sviluppo delle Capacità Coordinative, Percezione spazio-temporale, Coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica le principali tecniche di potenziamento muscolare,
- Le principali esercitazioni di allungamento muscolare e mobilizzazione articolare,
- Le esercitazioni fondamentali e le principali tecniche di ginnastica su base musicale.

***Programma del Corso***

***Contenuti dei moduli***

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"

Tecniche di esecuzione delle principali esercitazioni di prevenzione e di allungamento muscolare

Modalità e tecniche di monitoraggio e valutazione della mobilità articolare

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 tonificazione muscolare

Tecniche di monitoraggio e valutazione sul campo degli aspetti coordinativi e delle capacità fisiche

***Modalità d'esame***

- Accertamento della presenza e verifica dell'idoneità

***Testi consigliati***

Appunti dalle lezioni

***e-mail:***

[massimo.lanza@univr.it](mailto:massimo.lanza@univr.it)