

Università degli Studi di Verona
Facoltà di Scienze Motorie

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE
ANNO ACCADEMICO 2007- 2008
Indirizzo Professionalizzante

Insegnamento di: TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE :
Modulo "GINNASTICA EDUCATIVA" – M-EDF/01

Prof. Adriano Bertoldi

PROGRAMMA DEL CORSO

a) Considerazioni Generali

La Ginnastica Educativa rappresenta da sempre l'elemento essenziale per la conoscenza e la pratica del movimento finalizzato.

“Imparare a muoversi” non significa solamente imparare ad eseguire dei bei movimenti ginnastici coordinati, ma saperli eseguire correttamente per il loro fine anatomico-fisiologico-funzionale.

In definitiva il suo insegnamento si deve focalizzare sull' “Imparare a comprendere il concetto del movimento attraverso l'Esperienza del movimento”. Solo affinando una concreta propriocezione basata, oltre che sulle conoscenze anatomico-fisiologiche e funzionali anche sull'analisi del gesto motorio e del suo valore segmentario, si potrà giungere ad una definizione “consapevole” dell'esercizio fisico diversamente finalizzato.

“Sperimentare” il movimento per “Sentire” il movimento porterà, quindi, a comprendere il valore del gesto motorio in tutte le sue applicazioni.

L'articolazione del programma muove dalle considerazioni che:

- Lo studio applicato delle Scienze Motorie in ambiti sempre più vasti e complessi viene a definirsi l'Elemento Indispensabile per affrontare con competenza un programma motorio finalizzato;
- L'acquisizione di una competenza metodologica specifica risulta essere l'Elemento Fondamentale per elaborare la progettazione e l'applicazione del movimento e delle attività motorie anche in quegli ambiti nuovi, caratterizzati da un rapporto scientifico preciso tra movimento e obiettivi da raggiungere;
- La parte pratica è e rimane il Percorso Parallelo obbligato per lo studente per poter analizzare, sviluppare e consolidare una "propria motricità competente" non come sterile atto esercitativo/migliorativo, ma come momento di studio ed analisi di obiettivi e di individuazione di metodologie e contenuti applicativi.

In quest'ottica ritengo che i Diplomatici del Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive debbano acquisire e padroneggiare il movimento sia attraverso la forma a “Corpo Libero” sia attraverso “l'Applicazione agli Attrezzi”.

Pertanto il Programma del Corso viene strutturato, anche, nell'ottica di questi due aspetti.

b) Finalità del Corso

Promuovere la conoscenza del movimento attraverso l'esperienza corretta del movimento in relazione alle componenti anatomico-fisiologiche-funzionali ed applicative ai Grandi e ai Piccoli Attrezzi Ginnastici ed alla Strutturazione di Percorsi Motori e di Lavoro in Circuito variamente finalizzati.

c) Obiettivi Specifici

Gli studenti, a seguito dell'esperienza effettuata nel corso del 1° Anno Accademico nel "Laboratorio di Ginnastica Educativa", dovranno :

- Migliorare e/o sviluppare la propriocezione
- Padroneggiare la percezione spazio-temporale per consolidare la strutturazione dello schema corporeo
- Padroneggiare ed affinare gli schemi motori di base
- Essere in grado di eseguire correttamente i movimenti per le loro valenze strutturali (articolari, muscolari e nervose)
- Padroneggiare il controllo posturale e segmentario
- Acquisire una qualificante coordinazione dinamica generale e segmentaria per poter eseguire e dimostrare correttamente movimenti ed esercizi
- Essere in grado di trasporre quanto sopra appreso nell'applicazione del movimento anche con l'utilizzo di Piccoli e Grandi Attrezzi e nella elaborazione e strutturazione di Percorsi Motori e Lavoro in Circuito variamente finalizzati
- Essere in grado di memorizzare ed eseguire una breve successione di movimenti finalizzata all'acquisizione di automatismi, abilità ed espressività

d) Contenuti formativi

- Teorici

- Conoscenze specifiche sulle fasi della costruzione del movimento e sui suoi effetti
- Evoluzione della motricità nel quadro bio-psico-morfologico-funzionale della persona
- Tappe dell'apprendimento motorio
- Conoscenza dell'evoluzione fisico-motoria dell'individuo
- Conoscenze sulla didattica delle attività motorie in relazione alle diverse fasce d'età
- Aspetti educativi e formativi dell'educazione motoria
- Unita' di base del movimento (Schemi motori di base o condotte motorie di base)
- Capacità senso-percettive
- Capacità coordinative
- Capacità condizionali nella ginnastica educativa
- Analisi dei fattori che concorrono alla strutturazione dello Schema Corporeo, della Lateralità e della Dominanza
- Ideazione e strutturazione di attività e di esercizi finalizzati
- Saper elaborare, ideare e proporre in modalità didattiche corrette attività ed esercizi per le diverse fasce d'età attraverso Percorsi Motori e Lavori in Circuito
- Conoscenza di base dei Grandi e Piccoli Attrezzi e delle loro applicazioni nell'ambito della Ginnastica Educativa

- Pratici:

- La Percezione
- Esercizi di propiocezione
- Capacità senso-percettive
- La Ginnastica Segmentaria
- Schemi motori di base
- Sviluppo delle Capacità Coordinative
- Percezione dello Spazio e del Tempo
- Strutturazione Spazio-Temporale
- Coordinazione Oculo-Manuale ed Oculo-Podalica
- Il Corpo Libero
- Esercizi semplici e combinati
- Controllo motorio
- Carico motorio nella ripetizione di esercizi, combinazioni, serie, progressioni a carico naturale, a coppie e con l'utilizzo di Piccoli e Grandi Attrezzi
- Piccoli attrezzi / attrezzi maneggevoli
- Grandi attrezzi ginnastici
- Attrezzi utilizzati: Bacchetta, Cerchi, Palla, Ceppi, Spalliera, Appoggi

e) Metodi

- per quanto attiene alla prima parte si attuerà il metodo dell'Esplorazione Guidata in modo che gli studenti possano acquisire e sviluppare individualmente una buona e concreta percezione del movimento; successivamente insieme a lezioni frontali dimostrative si procederà ad esercitazioni guidate lasciando spazio anche allo studio ed alla ricerca individuale e di gruppo .

f) Verifiche Finali

Al termine del corso gli studenti dovranno sostenere una Prova Finale che si articolerà in:

- Verifica d'apprendimento dei contenuti teorici (tramite test o colloquio o elaborazione scritta dei contenuti teorico-pratici appresi)

Adriano Bertoldi