

## SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2016-2017

**PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO DI "Attività Motoria per l'età Evolutiva, Adulta e Fitness - Tirocinio"**  
**DEL CORSO DI STUDIO: Scienze Motorie e Sportive - Classe L22**

**NUMERO DI CREDITI: 4**

**SEMESTRE : Secondo**

**COGNOME E NOME DOCENTE: Finocchio Sabrina**

**ORARIO DI RICEVIMENTO: da concordare previo appuntamento**

**SEDE PER IL RICEVIMENTO: Locali della Facoltà**

**N. TELEFONO (eventuale):**

**E-MAIL: [sabrina.finocchio@virgilio.it](mailto:sabrina.finocchio@virgilio.it)**

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | <b>Obiettivi del Corso</b>                              | Il corso è suddiviso in due parti, la prima si propone di fornire conoscenze e strumenti al fine di poter gestire le attività motorie in ambito dell'età evolutiva; la seconda parte presenta le attività motorie da svolgere in età adulta ivi comprese quelle legate al fitness.   |
| 2 | <b>Contenuti del corso e gli esiti di apprendimento</b> | Esiti di apprendimento:<br><br>Al termine del corso lo studente possiederà le conoscenze di base in merito agli aspetti metodologici e didattici dell'attività motoria per l'età evolutiva; in particolare sarà in grado di condurre ed organizzare attività motorie, ludiche e ricreative predisponendo contenuti adeguati alle varie fasi dell'età evolutiva. Lo studente, inoltre, acquisirà le competenze di base per condurre attività motorie per l'età adulta e fitness.<br><br>Contenuti:<br><br>La seduta di attività motoria e la preparazione del setting didattico<br><br>Attività ludiche sulla percezione di sé e lo schema corporeo<br><br>Attività ludiche sugli schemi motori di base e capacità motorie<br><br>Il gioco, il gioco sport ed i giochi pre sportivi |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p>Utilizzo degli attrezzi (grandi, piccoli, di fortuna, di fantasia)</p> <p>Criteri per la conduzione di attività motorie rivolte agli adulti</p> <p>La seduta di Fitness</p> <p>Tecniche principali di potenziamento muscolare a corpo libero e con i piccoli attrezzi</p> <p>Scopi, potenzialità, principi e metodi di respirazione ed allungamento muscolare</p> <p>Scopi e potenzialità, principi e metodi dell'allenamento a corpo libero e con la musica</p>  |
| 3 | <b>Conoscenze di base richieste e attività di apprendimento</b>         | Pre requisiti richiesti: conoscenza degli schemi motori di base, delle capacità motorie coordinative e condizionali e del lessico tecnico specifico.   |
|   | <b>Metodi e criteri di valutazione e verifica</b>                       | La valutazione sarà effettuata sulla base della presentazione di un elaborato scritto  |
| 5 | <b>Materiale Didattico (testi per consultazione ed approfondimento)</b> | <p><i>Il giocatore 2</i>, A. Schiavo, A. Barbuiani</p> <p><i>Educare le life skills</i>, P. Marmocchi, P. Dall'Aglio, M. Zannini</p> <p><i>Laboratorio per le attività motorie e sportive</i> (guida didattica per la scuola primaria), M.C. Cenni, R. Cenni - EDIZIONI GAIA</p> <p><i>Schemi motori di base</i>, E. Conti, B. Mongiat – a cura di CONI Friuli Venezia Giulia</p> <p><i>Manuale per l'attività motoria nella scuola elementare</i>, F. Marcello, P.Masia, P. Ligas, R. Fanni – Pubblicazione curata dal Coni Comitato Provinciale di Cagliari</p> <p><i>Teoria tecnica e didattica dei giochi di movimento e dell'animazione motoria</i>, F. Casolo, M. Mondoni – Libreria dello sport</p> <p><i>Scuola Sport – Guida Didattica per l'insegnamento dell'educazione motoria di base nella scuola elementare</i> – A cura del Coni Scuola Regionale dello Sport d'Abruzzo</p> <p><i>Manuale tecnico del Pilates</i>, R. Isacowitz – Calzetti Mariucci</p> <p><i>Fitness – Ricerca pratica in continua evoluzione</i>, M.F.Piacentini – Calzetti Mariucci</p> <p><i>104 esercizi con gli elastici per la preparazione fisica, il recupero e il fitness</i>, F. Cuzzolin, V. Durigon – Calzetti Mariucci</p> |