

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

1	Obiettivi del Corso	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	Contenuti del corso e gli esiti di apprendimento	<p>Esiti di apprendimento:</p> <p>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.</p> <p>Contenuti:</p> <p>La seduta di attività motoria e la preparazione del setting didattico</p> <p>Attività ludiche sulla percezione di sé e lo schema corporeo</p> <p>Attività ludiche sugli schemi motori di base e capacità motorie</p> <p>Il gioco, il gioco sport ed i giochi pre sportivi</p>

		<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	Conoscenze di base richieste e attività di apprendimento	Pre requisiti richiesti: conoscenza degli schemi motori di base, delle capacità motorie coordinative e condizionali e del lessico tecnico specifico.
	Metodi e criteri di valutazione e verifica	La valutazione sarà effettuata sulla base della presentazione di un elaborato scritto
5	Materiale Didattico (testi per consultazione ed approfondimento)	<p><i>Il giocario 2</i>, A. Schiavo, A. Barbuiani</p> <p><i>Educare le life skills</i>, P. Marmocchi, P. Dall'Aglia, 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>