

# Alla **SCOPERTA** dell'Università

Sperimentare discipline per fare la scelta giusta

Proposte di orientamento universitario per le SCIENZE MOTORIE



UNIVERSITÀ  
di **VERONA**



**UNIVR**  
IL SAPERE A COLORI



UNIVERSITÀ  
di VERONA



UNIVR  
IL SAPERE A COLORI

# Il progetto:

L'Università di Verona, nell'ambito del DM 934/22 organizza [corsi di orientamento](#) della durata di **15 ore** ciascuno.

I corsi si potranno svolgere secondo modalità **curricolare** o **extracurricolare**, per **almeno 2/3 in presenza**, e sono rivolti a studentesse e studenti della scuola secondaria di secondo grado (quarto e quinto anno). Al termine del corso verrà rilasciato un **attestato di presenza** previa frequenza di almeno il **70% delle ore**.

La finalità del progetto è di promuovere una scelta consapevole del percorso di studio universitario e profili risultanti dalla formazione e richiesti dal mondo del lavoro.

La partecipazione degli studenti è vincolata alla sottoscrizione di una Convenzione tra Scuola e Università ed è **gratuita**. Ogni studente potrà partecipare ad una sola iniziativa di un unico Ateneo o AFAM sul territorio nazionale.

**Le scuole, nella loro autonomia, definiscono le modalità per l'inserimento dei corsi di orientamento attivo all'interno dei PCTO.**





# Ambiti di azione:

- A.** Conoscere il contesto della formazione superiore e del suo valore in una società della conoscenza, informarsi sulle diverse proposte formative quali opportunità per la crescita personale e la realizzazione di società sostenibili e inclusive.
- B.** Fare esperienza di didattica disciplinare attiva, partecipativa e laboratoriale, orientata dalla metodologia di apprendimento del metodo scientifico.
- C.** Autovalutare, verificare e consolidare le proprie conoscenze per ridurre il divario fra quelle possedute e quelle richieste per il percorso di studio di interesse.
- D.** Consolidare competenze riflessive e trasversali per la costruzione del progetto di sviluppo formativo e professionale.
- E.** Conoscere i settori del lavoro, gli sbocchi occupazionali possibili nonché i lavori futuri sostenibili e inclusivi e il collegamento fra questi e le conoscenze e competenze acquisite.

Le scuole interessate sono invitate a contattare il Servizio Orientamento: [orientamento.934@ateneo.univr.it](mailto:orientamento.934@ateneo.univr.it)





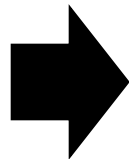
UNIVERSITÀ  
di **VERONA**



**UNIVR**  
IL SAPERE A COLORI

**L'intera offerta formativa per l'A.S 2024/25 è disponibile su**

<https://tandem.univr.it/2024-25>



Finanziato  
dall'Unione europea  
NextGenerationEU



# Corsi 2025 Scienze Motorie:

- A. Allenamento e prestazione: meccanismi di base e applicazioni nella vita quotidiana
- B. Movimento e salute: evidenze scientifiche degli stili di vita attivi**
- C. Metodologie e nuove didattiche di insegnamento dell'attività fisica e sportiva in età evolutiva
- D. Conciliare studio e sport: la doppia carriera studente-studentessa/atleta dalla scuola all'università





## Allenamento e prestazione: meccanismi di base e applicazioni nella vita quotidiana

Classi ammesse:



### Contenuti:

Il corso è strutturato in lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche realizzate in spazi sportivi e in laboratorio. Le esercitazioni pratiche saranno orientate alla metodologia di apprendimento del metodo scientifico e permetteranno di consolidare le proprie conoscenze di base e le competenze trasversali al fine di strutturare correttamente programmi di allenamento. L'esperienza formativa permetterà di introdurre gli studenti ai futuri sbocchi occupazionali del chinesiologo comprendendone ruoli e competenze.

### Obiettivi formativi:

Il corso si propone di fare conoscere agli studenti i fenomeni fisiologici associati all'esercizio fisico e alla sua valutazione con l'obiettivo di prescrivere l'allenamento e migliorarne la performance. Il fine principale è studiare metodologie adeguate per creare appropriati programmi di allenamento nelle principali tipologie di attività sportiva e saperli applicare in modo adeguato al fine di realizzare un corretto adattamento e la modificazione della prestazione.





## Movimento e salute: evidenze scientifiche degli stili di vita attivi

Classi ammesse:



### Contenuti:

Il corso presenterà le evidenze dell'esercizio fisico in termini di benefici fisici, psicologici e sociali. In particolare, si approfondiranno i modi in cui l'attività fisica contribuisce, promuovendo stili di vita attivi, a migliorare la funzionalità fisica e la qualità della vita.

### Obiettivi formativi:

L'intervento ha l'obiettivo di avvicinare i giovani alla conoscenza delle evidenze scientifiche del movimento per la salute e gli stili di vita attivi. Nel corso degli incontri, saranno forniti strumenti utili per pianificare e applicare modelli di intervento attraverso l'esercizio fisico in varie tipologie di persone: sia in salute che con patologie croniche. In particolare, verrà posta attenzione alle evidenze scientifiche degli effetti dell'esercizio fisico, studiando i modelli di prescrizione dell'attività fisica e della programmazione dell'allenamento nei soggetti sedentari, nelle persone anziane, nei soggetti ipertesi e con patologie come vasculopatie, diabete o sovrappeso e obesità adeguate per creare appropriati programmi di allenamento nelle principali tipologie di attività sportiva e saperli applicare in modo adeguato al fine di realizzare un corretto adattamento e la modificazione della prestazione.





## Metodologie e nuove didattiche di insegnamento dell'attività fisica e sportiva in età evolutiva

Classi ammesse:



### Contenuti:

Il corso è strutturato in lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche. Le esercitazioni pratiche saranno orientate alla metodologia di apprendimento delle principali e più recenti strategie didattiche dell'insegnamento che permetteranno di consolidare le proprie conoscenze di base e le competenze trasversali al fine di strutturare correttamente una pratica motoria di natura ludica ed esercitativa per la formazione di bambine e bambini, e di giovani adolescenti in età evolutiva. L'esperienza formativa permetterà di introdurre studentesse e studenti ai futuri sbocchi occupazionali dell'educatore sportivo, dell'animatore e del futuro insegnante, comprendendone ruoli e competenze.

### Obiettivi formativi:

Il corso si propone di fare conoscere a studentesse e studenti il processo di insegnamento/apprendimento riferito all'attività fisica e alla sua declinazione in giochi di movimento, esercizio fisico e attività ludico motoria, con l'obiettivo di condurre e progettare contesti dinamici e inclusivi di pratica motoria. Il fine principale è studiare metodologie adeguate per creare appropriati setting educativi formali e informali nelle principali tipologie di attività fisica e saperli applicare in modo adeguato per contribuire alla realizzazione di un corretto sviluppo di giovani e bambini in età evolutiva.







## Conciliare studio e sport: la doppia carriera studente-studentessa/atleta dalla scuola all'università

Classi ammesse:



### Contenuti:

Il corso permetterà di conoscere il contesto della formazione universitaria, i diversi contesti e le esperienze sportive e la loro conciliazione con lo studio. Gli studenti avranno l'opportunità di consolidare competenze riflessive e trasversali in riferimento allo studio e allo sport.

### Obiettivi formativi:

Il corso si propone di presentare le potenzialità educative, formative e di apprendimento di abilità per la vita (life skills) nel contesto dell'esperienza della doppia carriera (intesa come positiva conciliazione fra impegno formativo e sportivo). Verranno studiati e approfonditi strumenti, interventi e buone pratiche per favorire l'acquisizione di conoscenze e competenze utili a sostenere percorsi di apprendimento di life skills in diversi contesti sportivi. Il corso si propone anche di fornire le conoscenze teoriche per comprendere le principali funzioni cognitive e le dinamiche dei gruppi in relazione alla pratica motoria e sportiva.



# Organizzazione tipo del corso (a titolo di esempio)

Giorno 1: ore 14:00-17:00 (2hh aula + 1 ora palestra)

Giorno 2: ore 14:00-17:00 (2hh aula + 1 ora palestra)

Giorno 3: ore 14:45-16:45 telematica via ZOOM

Giorno 4: ore 14:30-18:30 c/o laboratori Scienze Motorie - Verona (4 ore laboratorio)

Giorno 5: ore 14:45-17:45 c/ (2hh aula + 1 ora palestra)





# Informazioni finali:

- A. Il corso verrà attivato al raggiungimento minimo di **15 iscritti**
  
- B. Se **18 studenti** della medesima classe di un istituto si iscrivono ad un corso è possibile plasmare il corso (date, orari e luoghi) in base alle esigenze di quella classe (contattare per questo il referente del corso)
  
- C. Il corso può essere organizzato in **orario curricolare** o **extra curricolare**
  
- D. Le iscrizioni ai corsi devono essere effettuate dai singoli studenti sul portale <https://tandem.univr.it/2024-25>
  
- E. Le iscrizioni 2024-2025 sono state riaperte per la finestra **31/1/2025 al 10/02/2025**
  
- F. Periodo (da definire) di svolgimento del corso **03/03/2025 al 10/05/2025**



Per eventuali altre informazioni:

[orientamento.934@ateneo.univr.it](mailto:orientamento.934@ateneo.univr.it)



UNIVERSITÀ  
di VERONA



UNIVR  
IL SAPERE A COLORI

## Informazioni:

Francesca Baldissera **045 8028033**

Gianmarco Morando **045 8028630**

Moira Scarsi **045 8028523**

e-mail: [orientamento.934@ateneo.univr.it](mailto:orientamento.934@ateneo.univr.it)

web: [www.univr.it/orientamento](http://www.univr.it/orientamento)

piattaforma: [tandem.univr.it](http://tandem.univr.it)



**insieme!** **singolari e plurali**

scegli con noi il **TUO** sapere