

## DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELL'OFFERTA DI TIROCINIO

Per la compilazione del progetto si chiede vengano considerate le finalità, gli obiettivi formativi, gli sbocchi occupazionali e professionali previsti nel Regolamento Didattico reperibili nel sito internet dell'università [www.motorie.univr.it](http://www.motorie.univr.it) e che si allegano, in forma sintetica, al termine dei moduli.

Si richiede che l'offerta di tirocinio sia rivolta a studenti del X corso di laurea triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive 3° anno X corso di laurea magistrale in Scienze dello Sport e della prestazione Fisica X corso di laurea magistrale in Scienze Motorie preventive ed adattate
---

**Indicare la/le tipologia/e delle attività di tirocinio e contattare uno dei docenti di riferimento**

(in caso di dubbio sull'ambito contattare il docente di riferimento di ambito prevalente)

AMBITO DEL PROGETTO	DOCENTE DI RIFERIMENTO	E-MAIL	TELEFONO
<input type="checkbox"/> Educativo	Luciano Bertinato	<a href="mailto:luciano.bertinato@univr.it">luciano.bertinato@univr.it</a>	045 8425168
<input type="checkbox"/> Rieducativo	Matteo Ricci	<a href="mailto:matteo.ricci@univr.it">matteo.ricci@univr.it</a>	045 8124559
X Sportivo	Chiara Milanese	<a href="mailto:chiara.milanese@univr.it">chiara.milanese@univr.it</a>	045 8425173
	Paola Zamparo	<a href="mailto:paola.zamparo@univr.it">paola.zamparo@univr.it</a>	045 8425113
<input type="checkbox"/> Fitness	Massimo Lanza	<a href="mailto:massimo.lanza@univr.it">massimo.lanza@univr.it</a>	0458425118
<input type="checkbox"/> Preventivo	Paolo Moghetti	<a href="mailto:paolo.moghetti@univr.it">paolo.moghetti@univr.it</a>	045 8123114
<input type="checkbox"/> Ricerca	Enrico Tam	<a href="mailto:enrico.tam@univr.it">enrico.tam@univr.it</a>	045 8425149
<input type="checkbox"/> Altro	Maria Grazia Romanelli	<a href="mailto:mariagrazia.romanelli@univr.it">mariagrazia.romanelli@univr.it</a>	045 8027182

**TITOLO:**

**Progettazione e conduzione di programmi di esercizio fisico con sovraccarichi in soggetti giovani e di mezza età.**

**Finalità ed eventuali obiettivi o competenze che lo studente potrà conseguire**

Indicare con una X le voci pertinenti aggiungendo una breve descrizione relativa alle competenze che il tirocinante potrà conseguire

- X Conoscenze culturali specifiche che il tirocinante potrà acquisire relative al settore in cui opera l'ente
  - Linee guida internazionali per la progettazione e la conduzione di programmi di esercizio fisico con sovraccarichi in diversi tipi di popolazione;
  - Metodi diretti e indiretti per la misura della forza massima;
- Conoscenze relative a scopi e strutture dell'ente che il tirocinante potrà acquisire
- X Competenze progettuali/programmazione che il tirocinante potrà conseguire
  - Progettazione di programmi d'allenamento per l'aumento della forza massima in soggetti di mezza età e giovani con relative differenziazione relative alle capacità specifiche del gruppo.
- X Competenze organizzative/gestionali che il tirocinante potrà conseguire
  - Organizzazione logistica e conduzione diretta di un programma di attività della durata complessiva di 12/24/36 settimane, con sedute tri-settimanali e di attività di valutazione con cadenza trimestrale.
- X Competenze relazionali che il tirocinante potrà conseguire
  - Interazione coi colleghi in un gruppo di lavoro
  - Interazione con gli/le utenti
- X Competenze tecniche pertinenti alle attività dell'ente che il tirocinante potrà conseguire
  - Corretta metodologia di insegnamento dei movimenti contro resistenza con particolare enfasi ai movimenti del Powerlifting quali panca, stacco e squat
  - Raccolta ed analisi dati
- X Competenze di conduzione/didattiche che il tirocinante potrà conseguire
  - Conduzione attività di gruppo
- X Competenze di valutazione che il tirocinante potrà conseguire
  - Tecniche dirette e indirette per la misura della forza massima
  - Tecniche di monitoraggio del carico interno
- X Competenze di raccolta, rielaborazione dati ed esperienze che il tirocinante potrà conseguire
- Raccolta ed analisi dati

**Suddivisione in ore e descrizione del progetto/i di tirocinio**

Si chiede di descrivere l'esperienza o le tipologie di esperienza che si propongono agli studenti (è possibile presentare più progetti).

A titolo esemplificativo per un progetto di 50 ore si possono prevedere 10 ore di documentazione, osservazione, discussione con il tutor e gli operatori coinvolti (*descrivere l'attività*); 30 ore a seguito del tutor (*descrivere l'attività*); 10 ore direttamente con l'utenza (*descrivere l'attività*).

**Eventuali progetti più specifici possono essere descritti con il modello allegato A**

Titolo

**Progettazione e conduzione di programmi di esercizio fisico con sovraccarichi in soggetti giovani e di mezza età.**

Documentazione n. ore 15 descrizione ricerca bibliografica

Osservazione n. ore 15 descrizione partecipazione da osservatore all'attività di raccolta dati su campo ed in laboratorio ed all'attività di conduzione di un programma di lavoro per gestanti sane

Progettazione n. ore 10 descrizione organizzazione dell'attività e dei momenti di valutazione

conduzione tutorata n. ore 90 descrizione conduzione e raccolta dati per la valutazione della forza massima.

rielaborazione n. ore 20 descrizione analisi dati

CLASSI DI ETA' DI RIFERIMENTO DELL'UTENZA

bambini

giovani

adulti

anziani

NUMERO ORE di TIROCINIO richieste

25;  50;  75;  100;  125;  150 (più di 125 solo per Lauree Magistrali ma comunque multipli di 25)

NUMERO STUDENTI

Indicare il numero di studenti che siete disponibili ad accogliere durante l'anno 10

Il numero massimo di tirocinanti che possono contestualmente essere ospitati in relazione al numero di dipendenti è regolato dal DM 142 del 25/03/1998 (art. 1):

*Aziende con non più di 5 dipendenti a tempo indeterminato, un tirocinante;*

*aziende con un numero di dipendenti compreso tra sei e diciannove, non più di due tirocinanti contemporaneamente;*

*con più di venti dipendenti a tempo indeterminato, tirocinanti in misura non superiore al dieci per cento dei suddetti dipendenti contemporaneamente.*

Firma tutor aziendale e Timbro dell'ente

