

# TIROCINIO FORMATIVO

## (modalità temporanea per periodo distanziamento sociale)

Al fine di consentire l'attività di tirocinio, necessaria al completamento del percorso di studio, nel rispetto delle prescrizioni normative del tutto straordinarie del periodo, il CdS ha definito le seguenti modalità temporanee.

Lo studente svolge il tirocinio lavorando a distanza e procedendo alla costruzione di uno o più lavori di pianificazione e programmazione di allenamento.

Per favorire l'attività di strutturazione di tali lavori, viene definita la seguente schematizzazione, attraverso la quale il tirocinante è guidato nella costruzione di un'esperienza professionalizzante, come avviene nell'usuale attività di tirocinio presso le strutture convenzionate.

La strutturazione delle attività è differenziata, tenendo conto del fatto che alcuni studenti hanno già avviato un'attività di tirocinio – precedente alle attuali restrizioni – secondo le modalità usuali, mentre altri studenti devono ancora iniziare le attività di tirocinio.

Esistono pertanto diversi percorsi:

- un percorso dedicato a **chi ha già svolto parzialmente l'attività di tirocinio** in modalità tradizionale, che prevede un numero di pianificazione e programmazione di allenamento che va da 1 a 3 opzioni, a seconda delle ore di tirocinio già svolte (come riportato nella Tabella 1) e la scelta tra alcuni contesti indicati (riportati in Tabella 2).
- un percorso dedicato a **chi non ha ancora iniziato l'attività di tirocinio** e prevede di laurearsi entro la sessione estiva e autunnale del corrente anno accademico. In questo caso il lavoro da svolgere si articola in 5 progetti di pianificazione e programmazione di allenamento (come riportato nella Tabella 3), a scelta tra i contesti indicati (riportati nella Tabella 2).

N.B. Il lavoro è sostitutivo solo delle attività pratiche (previste dal regolamento di tirocinio presso le strutture convenzionate), ma non dell'attività di approfondimento teorico già prevista dal regolamento.

Il lavoro prodotto dallo studente deve essere perciò accompagnato, per chi ha svolto minimo 150 ore presso le strutture, dalla redazione dell'usuale elaborato scritto (totale minimo di 20 pagine in formato word), contenente l'approfondimento teorico relativo all'ambito scelto per il tirocinio (seguire lo schema predefinito dell'allegato n.4 del regolamento tirocini). Per coloro che devono iniziare il tirocinio e per chi ha svolto al di sotto di 150 ore, oltre i piani di lezione deve essere redatto un elaborato scritto (totale minimo di 30 pagine in formato word) completo di bibliografia su un argomento relativo ai contesti indicati nella tabella 2.

Nella Tabella 4 sono fornite le linee guida per agevolare gli studenti nell'attività di redazione delle pianificazioni e programmazioni di allenamento richieste.

Il materiale prodotto insieme alla documentazione (allegato 1, 2, 3, 4 del Regolamento di Tirocinio) compilata nella sua completezza (per chi avesse effettuato il tirocinio in più di una struttura presentare la documentazione relativa ad ogni sito), deve essere inviato minimo 10 giorni prima dell'appello dedicato, al prof. Mario Esposito e per conoscenza alla dott.ssa Angela Nasone alla e-mail: [tirocini@scienzemotorie.uniroma2.it](mailto:tirocini@scienzemotorie.uniroma2.it)

N.B. Non saranno accettati lavori redatti non in conformità con le linee guida fornite, né materiali inviati in formati diversi dal pdf.

Per ottenere la verbalizzazione del tirocinio è necessaria l'iscrizione tramite Delphy nel rispetto inderogabile delle scadenze previste.

<b>TABELLA 1</b> <b>Chi ha già svolto delle ore di tirocinio dovrà produrre del materiale secondo le indicazioni della tabella che segue</b>		
<i>Fino a 150 ore di tirocinio già effettuate</i>	<i>Fino a 200 ore di tirocinio già effettuate</i>	<i>250 ore ed oltre di tirocinio già effettuate</i>
3 Pianificazione/Programmazione dell'allenamento a scelta scegliendo tre contesti sotto elencati.	2 Pianificazione/Programmazione dell'allenamento a scelta scegliendo due contesti sotto elencati.	1 Pianificazione/Programmazione dell'allenamento a scelta scegliendo uno dei contesti sotto elencati.

<b>TABELLA 2</b> <b>Contesti tra i quali scegliere</b>	
<i>Primo contesto</i>	Fitness
<i>Secondo contesto</i>	Scuola
<i>Terzo contesto</i>	Attività motoria adattata
<i>Quarto contesto</i>	Attività preventiva e compensativa
<i>Quinto contesto</i>	Sport agonistico
<i>Sesto contesto</i>	Sport agonistico di alto livello

### TABELLA 3

**Chi non ha ancora sostenuto delle ore di tirocinio dovrà produrre del materiale secondo le indicazioni della tabella che segue**

5 Pianificazione/Programmazione dell'allenamento, a scelta scegliendo i contesti elencati in tabella 2.

### TABELLA 4

#### LINEE GUIDA PER LA PIANIFICAZIONE E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

<b>TITOLO</b>	
<b>CONTESTO</b> (i contesti sono schematizzati in tabella 2 )	
<b>A CHI E'RIVOLTO</b> (chi sono i fruitori/partecipanti. Specificare età)	
<b>PREREQUISITI</b>	
<b>LUOGO</b> (dove si deve svolgere la lezione: palestra; campo; piscina ecc)	
<b>MATERIALI E STRUMENTI</b> (quali materiali/attrezzi sono necessari per questa lezione)	
<b>Pianificazione dell'allenamento</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Durate complessiva:</b> specificare la durata complessiva del piano di allenamento (6 mesi, 12 mesi);</li><li>• <b>Obiettivo/i:</b> specificare l'obiettivo o gli obiettivi principali che si vogliono raggiungere al termine del periodo preso in considerazione;</li><li>• <b>Suddivisione temporale degli obiettivi:</b> specificare gli obiettivi parziali e la loro suddivisione temporale (micro e mesocicli);</li><li>• <b>Metodi di allenamento:</b> specificare per ciascun compito da svolgere ed obiettivo da raggiungere i metodi di allenamento necessari;</li><li>• <b>Selezionare il gruppo/atleta:</b> specificare le condizioni logistiche e ambientali utili al raggiungere gli obiettivi prestabiliti. (numero di giocatori/atleti, sport praticato: individuale o di squadra, età, condizioni pregresse, tipologia campo di gioco, attrezzature a disposizione, ecc)</li></ul>	
<b>Programmazione dell'allenamento</b>	

specificare i contenuti dell'allenamento:

- Valutazione iniziale delle capacità motorie
- Andamento del carico (struttura del micro-mesociclo)
- Frequenza dei cicli di scarico (struttura del micro-mesociclo)
- Mezzi e metodi di allenamento;
- Intensità e volumi di allenamento;
- Frequenza e durata delle sessioni di allenamento;
- Grado di specificità degli mezzi allenanti;
- Modalità di controllo dell'allenamento