



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2005/2006

<p><i>Tecnica e didattica degli sport individuali I (atletica)</i></p>	<p>Crediti 4</p> <p>Docenti Prof. Chiara Milanese</p> <p>Anno I Semestre I</p> <p>Ore di lezione frontali 48</p>
--	--

Obiettivi del Corso

Il corso ha lo scopo di far acquisire agli studenti conoscenze e competenze di tipo tecnico-didattico che li metta nella condizione di aiutare chiunque pratici attività sportiva, nel settore dell'atletica leggera, ad assumere un comportamento adeguato alla situazione con la possibilità di un rendimento sempre più elevato. Il programma è articolato in modo da analizzare ogni argomento in forma teorica e pratica, evidenziandone gli aspetti più propriamente tecnici e didattici, senza trascurare di collegare l'evoluzione storica e tecnica delle specialità trattate ai più moderni concetti di teoria dell'allenamento e di ricerca.

Programma in forma sintetica

Titoli o argomenti dei moduli, metodo e ore

- Analisi tecnica della corsa veloce e di resistenza Teoria 4
- Progressione didattica delle specialità della corsa, con particolare attenzione alla gestione dell'equilibrio nella fase d'appoggio e quella di spinta laboratorio 4
- Analisi tecnica della partenza dai blocchi Teoria 2
- Progressione didattica per posizionare un soggetto sui blocchi laboratorio 2
- Analisi tecnica delle corse ad ostacoli Teoria 4
- Progressione didattica riguardante le azioni che gli arti compiono per valicare l'ostacolo e quelle necessarie a stabilire l'appoggio dopo l'ostacolo laboratorio 4
- Analisi tecnica del salto in alto e del salto in lungo Teoria 6
- Progressione didattica con particolare riguardo all'arto di stacco, alla forma della rincorsa ed alla sua gestione, al comportamento dei segmenti nella fase di volo e quella di valicamento dell'asticella per il salto in alto e l'atterraggio sulla sabbia per il salto in lungo laboratorio 6
- Analisi tecnica del salto con l'asta Teoria 2
- Progressione didattica: uso dell'asta, sensazione di sostegno ed equilibrio in avanzamento, rincorsa con

l'asta al fianco, preparazione all'imbucata e allo stacco, la verticalizzazione e la flessione dell'asta
laboratorio2

-Analisi tecnica del getto del peso Teoria 4

-Progressione didattica dell'azione di lancio e della traslocazione rettilinea laboratorio 4

-Analisi tecnica del lancio del giavellotto Teoria 2

-Progressione didattica: impugnatura dell'attrezzo, la forma della rincorsa, il controllo esterocettivo e propriocettivo della catena biocinematica superiore e di quella inferiore nella fase di lancio laboratorio 2

Legenda metodi:

Teoria Lezioni frontali in aula.

Laboratorio Esercitazioni per l'acquisizione di competenze di analisi, di didattica e strategie metodologiche.

Modalità d'esame

Prova scritta e breve discussione delle prova.

Gli studenti fuori corso che non hanno ancora sostenere l'esame devono adeguarsi al programma che attualmente viene svolto al primo anno.

Gli studenti iscritti al 1° appello che non superano l'esame non possono presentarsi al secondo appello della medesima sessione.