



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2008/2009**

***Didattica applicata alle  
attività sportive  
Attività con neve***

**Docente**  
Prof. ANDRO FERRARI

***Obiettivi del Corso***

Far conoscere agli allievi le tecniche delle discipline dello sci alpino e dello snowboard. Approfondire i metodi di preparazione atletica, di fisiologia e di fisica ad essi applicati.

***Programma del Corso***

- |            |                  |   |
|------------|------------------|---|
| 1° LEZIONE | 08 ottobre 2008  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Presentazione docente;</li><li>- Presentazione programma;</li><li>- Storia dello sci;</li><li>- Lo sci moderno;</li><li>- Proiezione video</li></ul>                                    |
| 2° LEZIONE | 15 ottobre 2008  | <ul style="list-style-type: none"><li>- La progressione tecnica dello sci:<ul style="list-style-type: none"><li>- Terminologia</li><li>- Fisica applicata allo sci</li><li>- Progressione tecnico-didattica</li></ul></li></ul> |
| 3° LEZIONE | 22 ottobre 2008  | <ul style="list-style-type: none"><li>- La progressione tecnica dello Snow<ul style="list-style-type: none"><li>- proiezione video</li><li>- testo metodologico</li></ul></li></ul>   |
| 4° LEZIONE | 29 ottobre 2008  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Il bambino e lo sci</li></ul>   |
| 5° LEZIONE | 05 novembre 2008 | <ul style="list-style-type: none"><li>- I materiali, l'agonismo</li></ul>   |
| 6° LEZIONE | 12 novembre 2008 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Regole, Normativa, Piste e Gare</li><li>- La preparazione atletica</li></ul>  |

7/8° LEZIONE 28 novembre 2008

ore 14.30 Palazzetto dello Sport

- La preparazione atletica dello sci  
a seguire
- La preparazione atletica dello Snowboard

9° - 10° - 11° LEZIONE - Esercitazioni pratiche con maestri di sci e snowboard

Località: Fondo Grande di Folgaria

Date: Sabati del mese di gennaio da stabilire

Orario: 09.00 – 11.00 / 13.00 – 15.00

Partenza pullman ore 06.30 presso Facoltà

***Modalità d'esame***

Esame a prova scritta con domande a risposta multipla

***Testi consigliati***

Testo Ufficiale per l'insegnamento dello sci alpino – FISCI / CONI

Testo Ufficiale per l'insegnamento dello snowboard – FISCI / CONI

La preparazione atletica dello Snowboard - Andro Ferrari

***e-mail***

[andro.ferrari@provincia.tn.it](mailto:andro.ferrari@provincia.tn.it)

***Orario di ricevimento (previo appuntamento telefonico o via e-mail)***

Giorno

Ora