



Università gli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2009/2010

CORSO INTEGRATO : DIDATTICA APPLICATA ALLE ATTIVITA' SPORTIVE

Insegnamento	Docente
Attività con neve	Prof. Andro Ferrari

Obiettivi Formativi del Insegnamento "Attività con neve": 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 ED ESSA APPLICATI.

Programma del Corso "Attività con neve"

- 1° LEZIONE** 07 OTTOBRE 2009
- PRESENTAZIONE DOCENTE;
 - PRESENTAZIONE PROGRAMMA;
 - STORIA DELLO SCI;
 - LO SCI MODERNO;
 - PROIEZIONE VIDEO
- 2° LEZIONE** 14 OTTOBRE 2009
- LA PROGRESSIONE TECNICA DELLO SCI:
 - TERMINOLOGIA
 - FISICA APPLICATA ALLO SCI
 - PROGRESSIONE TECNICO-DIDATTICA
- 3° LEZIONE** 21 OTTOBRE 2009
- IL BAMBINO E LO SCI
- 4° LEZIONE** 28 OTTOBRE 2009
- LA PROGRESSIONE TECNICA DELLO SNOW
 - PROIEZIONE VIDEO
 - TESTO METODOLOGICO
- 5° LEZIONE** 04 NOVEMBRE 2009
- I MATERIALI, L'AGONISMO
- 6° LEZIONE** 11 NOVEMBRE 2009
- REGOLE, NORMATIVA, PISTE E GARE
 - LA PREPARAZIONE ATLETICA
- 7° LEZIONE** 18 NOVEMBRE 2009
- PALESTRA: LA PREPARAZIONE ATLETICA NELLO SCI
- 8° LEZIONE** 25 NOVEMBRE 2009
- LA PREPARAZIONE ATLETICA DELLO SNOWBOARD

9° - 10° - 11° LEZIONE

- ESERCITAZIONI PRATICHE CON MAESTRI DI SCI E SNOWBOARD

LOCALITÀ: FONDO GRANDE DI FOLGARIA

DATE: 15, 22 E 29 GENNAIO 2010

ORARIO: 09.00 – 11.00 / 13.00 – 15.00

PARTENZA PULLMAN ORE 06.30 PRESSO FACOLTA'

Modalità d'esame:

Esame a prova scritta con domande a risposta multipla

Testi consigliati:

Testo ufficiale per l'insegnamento dello sci alpino – FIS/CONI

Testo ufficiale per l'insegnamento dello snowboard – FIS/CONI

La preparazione atletica dello Snowboard – Andro Ferrari

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

andro.ferrari@provincia.tn.it