

Corso di studi: L22 SCIENZA DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

Docente: prof. Nicola Silvaggi

Corso integrato C.I. Metodi e tecniche delle attività motorie e sportive III

Coordinatore del corso integrato: prof. Stefano D'Ottavio

Insegnamento: M - EDF/02 TTD sport degli sport individuali II

E-mail del docente:

Giorno ed orario di ricevimento: Lunedì ore 12.00-13.00

Testo di Riferimento: Dispense fornite dal docente

CFU: 2

Ore in aula: 14

Ore di laboratorio o attività pratica:0

Risultati di apprendimento attesi:Max 500 caratteri

Conoscenza iniziale dei contenuti riguardanti l'avviamento ad alcuni sport individuali, principalmente orientati allo sviluppo motorio generale.

- Capacità di applicazione delle conoscenze acquisite dalla materia 'teoria del movimento'
- Conoscenza degli elementi base (fondamentali, schemi motori di base) degli sport proposti
- Applicazione in pratica delle conoscenze relative allo sviluppo delle capacità coordinative

Programma del corso: Max 2500 caratteri per materia del corso integrato

La tecnica delle varie specialità nell'atletica leggera: insegnamento della tecnica della corsa, dei salti, dei lanci.

Modalità di allenamento delle varie specialità dell'atletica leggera: corsa, salti e lanci.

L'atletica leggera nelle diverse fasce d'età

L'organizzazione della seduta di allenamento per le varie specialità dell'atletica leggera (velocità; mezzofondo; fondo; lanci)

L'allenamento con sovraccarichi (strappo; lancio)

Il preatletismo generale: riscaldamento, esercizi per i vari distretti muscolari.

Elementi di valutazione e controllo delle specialità di forza e resistenza