

CdL in SCIENZE MOTORIE-SCHEDA INSEGNAMENTO A.A. 2021/2022

Nome e Cognome	Stefano D'Ottavio
Insegnamento	Teoria, Tecnica e Didattica Sport Individuali
Telefono fisso	06/72596632
Email	stefano.dottavio@uniroma2.it
Edificio/stanza	Torre E Nord - stanza 432
Orario ricevimento	Lunedì 09:00 – 11:00
Programma del Corso	
<ul style="list-style-type: none">• 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• L'allenamento per l'efficienza posturale• Le discipline della danza sportiva• Il modello di prestazione delle danze standard• Metodi e mezzi di allenamento nella danza sportiva	
Testi consigliati	Documenti, articoli e dispense fornite dal docente.
Modalità di esame (scritto e/o orale)	SCRITTO
Modalità di valutazione	Test con domande a risposta multipla ed aperta
Disponibilità per tesi: numero	
Disponibilità per tesi: numero	5
	<ul style="list-style-type: none">• L'atletica leggera in età puberale e post puberale

Disponibilità per tesi: argomenti	<ul style="list-style-type: none">• Differenze di genere• L'allenamento delle varie specialità dell'atletica leggera: corsa, salti e lanci.• L'allenamento con sovraccarichi (strappo; lancio)• Il modello di prestazione delle danze standard• L'allenamento per l'efficienza posturale• Metodi e mezzi di allenamento nella danza sportiva
--	---