



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

CORSO INTEGRATO : Tecniche e Didattica degli Sport Individuali

DOCENTE COORDINATORE: Milanese Chiara

Insegnamento	Docente
TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT INDIVIDUALI	Chiara Milanese Vinicio Marcotto

Obiettivi Formativi del Corso Integrato:

Il corso ha lo scopo di far acquisire agli studenti conoscenze e competenze di tipo tecnico-didattico ed organizzativo, necessarie per acquisire competenza e professionalità nell'ambito degli sport individuali. Il programma è articolato in modo da analizzare in forma teorica e pratica alcune specialità dell'atletica leggera, la ginnastica a corpo libero, l'attrezzistica ed il tennis. Si andranno ad evidenziare gli aspetti più propriamente tecnici e didattici, delle discipline suddette, di cui sarà delineato un modello prestativo di base. Gli studenti dovranno conoscere:

- il modello di prestazione specifico delle specialità trattate;
- i mezzi, i metodi e gli ausili necessari per sviluppare una progressione didattica di avviamento alle singole discipline per differenti fasce di età;
- gli errori più comuni e le modalità operative per la loro correzione;

Gli studenti dovranno dimostrare di saper:

- costruire modelli semplici di prestazione riguardanti le specialità dell'atletica leggera, della ginnastica a corpo libero, dell'attrezzistica ed del tennis;
- predisporre, progettare, condurre delle progressioni didattiche, per l'insegnamento delle varie specialità trattate;
- valutare in modo critico l'efficacia e la significatività dell'intervento didattico;
- individuare, attraverso un confronto con il modello di prestazione conosciuto, gli elementi motori negativi associabili ad uno scarso rendimento;
- intervenire con metodi, mezzi e strategie adeguati al recupero di un gesto che motorialmente si è rivelato poco efficace e talvolta pericoloso per le strutture dell'atleta.

Programma del Corso Integrato:

- La corsa veloce e di resistenza; progressione didattica delle specialità della corsa, con particolare attenzione alla gestione dell'equilibrio nella fase d'appoggio e quella di spinta. Variazione di ampiezza e frequenza nella corsa veloce e nella corsa di resistenza;
- la partenza dai blocchi, progressione didattica per posizionare un soggetto sui blocchi;
- la corsa ad ostacoli, progressione didattica per il superamento del primo e del secondo arto;
- il salto in alto ed il salto in lungo; 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;
- il getto del peso; progressione didattica: familiarizzazione della tenuta dell'attrezzo, sviluppo delle corrette azioni del movimento di traslocazione e di lancio dell'attrezzo;
- i fondamentali di gioco del tennis: il colpo di servizio, il colpo di "diritto", il colpo di "rovescio";
- giochi di conoscenza dei grandi attrezzi con particolare priorità al corpo libero (capovolte, A/D, verticali; ruote, ecc.); cavallo (rincorsa, presalo, primo e secondo volo, atterraggio);
- studio volto al miglioramento della mobilità articolare;
- semplici test di equilibrio, lateralità, coraggio, ecc.;

- circuiti a tema per rafforzare particolari schemi di azione e posizioni immergenti, utilizzando attrezzi di riporto e piani inclinati e grandi tappeti;
- anelli;
- parallele pari ed asimmetriche;
- sbarra;
- trampolino a telo elastico.

Modalità d'esame

Prova scritta.

Testi consigliati

Milanesi C., " *Ideali modelli biomeccanici di base corsa - salto - lancio*", Libreria Cortina, Verona, 2002.

Milanesi C., " *Il tennis e i modelli biomeccanici di base dell'osservatore*", Libreria Cortina, Verona, 2001.

Scotton C., Senerega D., *Corso di Ginnastica Artistica*. Ed. Libreria Cortina Torino

Cavagna G. , *Muscolo e locomozione*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1981.

Schmidt R., Wrisberg C., *Apprendimento motorio e prestazione*, Soc. Stampa Sportiva, Roma, 2000.

Gori M., Tanga M., *L'apprendimento motorio tra mente e cervello*, Calzetti-Mariucci Linea Editoriale, 1996.

Mc Ginnis Peter, *Biomechanics of sport and exercise*, Second Edition – Human Kinetics, 2005.

Appunti delle lezioni e dispense fornite dal docente.

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

DOCENTE	GIORNO	ORA
Milanesi Chiara	Martedì	11.00 -12.00