

INSEGNAMENTO: Tecnica e didattica degli sport individuali A.A. 2016/17

DOCENTE: Prof.ssa Chiara Milanese

Obiettivi formativi

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 e l'attrezzistica. Si andranno ad evidenziare gli aspetti più propriamente tecnici e didattici, delle discipline suddette, di cui sarà delineato un modello prestativo di base.

Programma

Teoria

- *L'analisi tecnica qualitativa e quantitativa: principi e fasi dell'analisi.*
- *Strategie di intervento per la correzione dell'errore tecnico: principi di base e protocolli.*
- *Analisi tecnica delle specialità dell'atletica leggera*
- *La ginnastica artistica: attività a corpo libero ed ai grandi attrezzi*
- *Criteri di valutazione come da codice internazionale.*

Laboratorio

- *L'analisi tecnica qualitativa del gesto sportivo e strategie d'intervento per la correzione dell'errore tecnico.*
- *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; come posizionare un soggetto sui blocchi di partenza. Distanza dal primo blocco alla linea di partenza e distanza tra i due blocchi. Prove di partenza con differenti gradi angolari alle articolazioni del ginocchio e dell'anca.*
- *La corsa ad ostacoli, progressione didattica per il superamento del primo e del secondo arto; la ritmica negli ostacoli, le azioni del primo e del secondo arto per il superamento della barriera e per la ripresa della corsa. Correzione degli errori tecnici più comuni.*
- *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 superamento dell'asticella per il salto in alto e l'atterraggio sulla sabbia per il salto in lungo; strategie e metodi di correzione degli errori più comuni.*

- *Il getto del peso; progressione didattica: tenuta dell'attrezzo, sviluppo delle corrette azioni del movimento di traslocazione e di lancio dell'attrezzo; strategie e metodi di correzione degli errori più comuni.*
- *Giochi di conoscenza dei grandi attrezzi con particolare priorità al corpo libero (capovolte, A/D, verticali; ruote, ecc.); cavallo (rincorsa, presalto, primo e secondo volo, atterraggio).*
- *Circuiti a tema per rafforzare particolari schemi di azione e posizioni immergenti, utilizzando attrezzi di riporto e piani inclinati e grandi tappeti.*
- *Parallele pari ed asimmetriche: esercizi propedeutici ed esercizi specifici.*
- *Sbarra: esercizi propedeutici ed esercizi specifici.*
- *Trampolino a telo elastico: esercizi propedeutici ed esercizi specifici.*

Attività di tirocinio: 75 ore

- *70 ore da svolgere presso gli enti indicati sul sito dell'università.*
- *5 ore per la relazione finale sull'attività svolta.*

N.B. *Lo studente deve presentarsi presso l'ente con la 'lettera di presentazione' (allegato A) e tenere un diario (allegato B) dove registrare di volta in volta una breve descrizione dell'attività svolta, in modo da facilitare successivamente l'elaborazione della relazione finale. Inoltre la presenza al tirocinio deve essere certificata dal tutor esterno.*

Modalità d'esame

L'esame consiste in una prova scritta, contenente domande a risposta aperta e domande a risposta multipla, volte a verificare conoscenze e competenze acquisite in merito agli aspetti teorici e pratici di atletica leggera e ginnastica artistica ed attrezzistica. Inoltre sarà possibile alla fine del corso sostenere un preappello (orale/pratico) di attrezzistica e ginnastica artistica.

Testi consigliati

Bartlett R. Introduction to Sport Biomechanics Second Edition – Routledge, Taylor & Francis Group, London and New York, 2007.

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

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

Gottardi Gianfranco. Avviamento alla ginnastica artistica. Soc. Stampa Sportiva, Roma.

Knudson D.V., Morrison C.S. Qualitative analysis of human movement, Second Edition – Human Kinetics, 2002.

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

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

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

Sito ufficiale FGI (Feder ginnastica.it).

Appunti delle lezioni e materiale fornito dal docente