

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI BARI ALDO MORO
SCUOLA DI MEDICINA E CHIRURGIA
DI STUDIO IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

Programma di Atletica leggera a.a. 2017/18

Docente: Gennaro Giancaspro

e-mail:ggennaro1968@libero.it

Obiettivi: Il corso è articolato in modo da analizzare le specialità dell'atletica leggera evidenziandone gli aspetti propriamente tecnici e didattici senza trascurare di collegare l'evoluzione storica e tecnica di ciascuna disciplina ai moderni concetti di teoria dell'allenamento. Il corso ha l'obiettivo di fornire le capacità di sviluppare e condurre all'avviamento dell'insegnamento dell'atletica leggera, utilizzando ora una parte formativa generale pratica, ora un approfondimento teorico; fornendo agli studenti i mezzi e le competenze di base necessarie per poter avviare alla pratica dell'atletica leggera gli atleti delle categorie giovanili.

Programma:

- Concetto di adattamento all'allenamento;
- Concetto di capacità motoria (coordinative e condizionali);
- Mobilità articolare (stretching);
- Concetto di abilità motoria;
- La corsa veloce;
- La corsa a ostacoli;
- Le staffette;
- Il mezzofondo e il fondo;
- I salti;
- I lanci;
- La marcia le prove multiple.

Risultati di apprendimento previsti:

- eseguire le tecniche in forma grezza dimostrando di saper utilizzare il senso percettivo corporeo nel processo di apprendimento (propriocezione e trattamento dei dati sensoriali);
- sviluppo capacità di osservazione e correzione reciproca;
- avvio all'acquisizione della capacità di organizzare una programmazione didattica finalizzata all'acquisizione dell'atletica leggera;
- avvio alla comprensione dei nodi fondamentali delle tecniche delle discipline trattate, sapendo dimostrarli praticamente.

Testi consigliati:

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

1. A.A.V.V.: "Il manuale dell'istruttore" - Atleticastudi; suppl. al n 5/1994; FIDAL, Centro Studi e Ricerche; Roma, 1995;
2. A.A.V.V.: "Il manuale dell'allenatore di atletica leggera" - prima parte: generalità, corse e marcia- Atleticastudi; suppl. al n 3/2001; FIDAL, Centro Studi e Ricerche; Roma, 2002;
3. A.A.V.V.: "Il manuale dell'allenatore di atletica leggera" - seconda parte: salti e prove multiple- Atleticastudi; suppl. al n. 4/2001; Centro Studi e Ricerche; Roma, 2002;
4. A.A.V.V.: "Il manuale dell'allenatore di atletica leggera" - terza parte: i lanci- Atleticastudi; suppl. al n 1/2002; Centro Studi e Ricerche; Roma, 2003.

RIVISTE E STRUMENTI DIDATTICI CONSIGLIATI

- Atleticastudi - Trimestrle di ricerca scientifica e tecnica applicata all'atletica leggera;
- Video cassette didattiche - ATLETICASTUDI VIDEO (in particolare le cassette 13-14-15-16).

Modalità d'esame: una prima parte dell'esame si svolgerà in itinere, dove saranno verificate attraverso teste attraverso l'organizzazione di attività pratiche sul campo, l'acquisizione delle competenze di base. Successivamente verrà verbalizzato l'esame attraverso un colloquio che riguarderà tutto il programma svolto.

Bari,5 aprile 2018

Il docente

Prof. Giancaspro Gennaro