

Corso integrato di ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Programma di Atletica leggera a.a. 2015/16

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, 2 maggio 2016

Il docente

Prof. Giancaspro Gennaro

GINNASTICA ARTISTICA

A.A. 2015/2016

Docente Prof. Alessandra Miglietta

Anno 2° anno – 2° semestre

Obiettivi formativi

Conoscenze e competenze di base su metodologia e didattica della Ginnastica Artistica:

- Saper riconoscere e descrivere i contenuti tecnici generali che caratterizzano la Ginnastica Artistica
- Conoscenze delle dinamiche posturali applicate all' acrobatica
- Conoscenze e competenze generali e specifiche sull' acrobatica e delle sue applicazioni
- Saper progettare tecnicamente e gestire didatticamente le attività di base delle specialità della Ginnastica Artistica
- Capacità di realizzazione di un percorso didattico adeguato ad un contesto e ad un obiettivo.

Risultati dell' apprendimento attesi

- Maturazione di esperienze pratiche e/o di osservazione nell' ambito della Ginnastica Artistica
- Capacità tecnico-didattica nei vari argomenti presentati
- Sviluppo di nuove metodologie di lavoro e di ricerca

Programma

1) Lezioni teoriche:

cenni storici e organizzazione C.I.O., F.I.G, F.G.I.

obiettivi educativi della ginnastica; prerequisiti e qualità del ginnasta

basi teoriche dell' allenamento nella ginnastica

struttura delle sedute di allenamento

basi biomeccaniche della tecnica degli elementi ginnici

classificazione e struttura dei movimenti ginnici

stadi delle azioni degli elementi ginnici

sintesi del codice dei punteggi e griglie dei programmi fgi facilitati

evoluzione degli attrezzi omologati F.G.I. e le attrezzature facilitanti

CORPO LIBERO: definizione, descrizione tecnica, assistenza e didattica degli elementi di base

TRAVE: definizione, descrizione tecnica, assistenza e didattica degli elementi di base

PARALLELE: definizione, descrizione tecnica, assistenza e didattica degli elementi di base

VOLTEGGIO: fasi del volteggio, definizione, descrizione tecnica, assistenza e didattica degli elementi di base

2) Esercitazioni pratiche:

attività di laboratorio palestra ed esercitazioni pratiche finalizzate alla ginnastica artistica

assistenza diretta e indiretta degli elementi di pre acrobatica: rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti e salti acrobatici

composizione coreografica degli esercizi

TENNIS (C.I. Attività Sportive Individuali)

Anno 2[^] a.a.2015-16 Semestre 2[^]

Docente: Prof. Angelantonio Fiorentino

e-mail: angelantonio.fiorentino@fastwebnet.it

Obiettivi del corso: gli studenti alla fine del percorso formativo dovranno dimostrare di conoscere gli argomenti di studio, utilizzando una terminologia specifica e di saper effettuare alcune esercitazioni pratiche inerenti il mini-tennis

Argomenti:

1. IL TENNIS
2. TECNICA-TATTICA-STRATEGIA (G.B.A. e T.A.)
3. GLI ATTREZZI
4. LA TECNICA DI BASE, LA DIDTTICA: LE PRESE, I COLPI AL RIMBALZO, I COLPI AL VOLO, SERVIZIO, COLPI COMPLEMENTARI
5. IL REGOLAMENTO
6. IL MINI-TENNIS
7. LA PREPARAZIONE COMPLEMENTARE AL MINI-TENNIS
8. L'ALLENAMENTO GIOVANILE NEL TENNIS
9. IL FIT JUNIOR PROGRAM
10. LE CAPACITA' COORDINATIVE NEL TENNIS
11. LA STORIA DEL TENNIS
12. ORGANIZZAZIONE DEL SETTORE TECNICO NAZIONALE E DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI FORMAZIONE
13. LE ATTIVITA' GIOVANILI A SQUADRE

Testi per l'esame:

- APPRENDERE GIOCANDO—IL MINITENNIS (pubblicazione della Scuola Nazionale maestri e del settore Tecnico Nazionale della F.I.T., 1^ edizione marzo 2000)
- APPRENDERE RAGIONANDO—IL MINITENNIS (pubblicazione della Scuola Nazionale maestri e del settore Tecnico Nazionale della F.I.T., 1^ edizione marzo 2000)
- TEORIA DEL MOVIMENTO di KURT MEINEL (S.S.S. Roma 1984)
- EASY TENNIS di CARLO ROSSI (Sperling-Kupfer editori 1999)
- 500 ANNI DI TENNIS di Gianni Clerici (Mondadori 2007)
- IL MINI SPORT NEI GIOCHI DI RIMANDO di Biino-Catizzone (editore HOEPLI 2014)
- MANUALE DEL MINITENNIS FASE DI AVVIAMENTO (FIT 2014)
- DISPENSA TECNICA (slide delle lezioni)

Modalità di svolgimento delle lezioni: lezioni frontali, proiezione di video didattici e di slide in power-point, lezioni pratiche su esercitazioni inerenti il mini-tennis

Modalità d'esame: la valutazione in 30/30 avverrà attraverso prove pratiche inerenti il mini-tennis, colloqui . La valutazione certificativa sarà unica con decisione presa a maggioranza dai componenti della commissione.

Bari, 26/05/2016

Il docente
Prof. Angelantonio

Fiorentino