

## Corso integrato di ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Programma di Atletica leggera a.a. 2016/17

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" - Athleticastudi; 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- Athleticastudi; 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- Athleticastudi; 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- Athleticastudi; suppl. al n 1/2002; Centro Studi e Ricerche; Roma, 2003.

## RIVISTE E STRUMENTI DIDATTICI CONSIGLIATI

- ☒ *Atleticastudi* - Trimestrale 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.

**Il docente**  
**Prof. Giancaspro Gennaro**

## GINNASTICA ARTISTICA

A.A. 2016/2017

**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<sup>a</sup> a.a.2016-17 Semestre 2<sup>a</sup>**

**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