

Principali informazioni sull'insegnamento	A.A. 2022-2023
Titolo insegnamento	Atletica leggera specialistica – Corso integrato di Sport Individuali, corso avanzato.
Corso di studio	Corso di laurea in Scienze e Tecniche dello Sport
Crediti formativi	5 CFU
Denominazione inglese	Specialist athletics – Integrated course of individual sports, advanced course.
Obbligo di frequenza	SI
Lingua di erogazione	Italiano

Docente responsabile	DANILO	DIANA
-----------------------------	--------	-------

Dettaglio crediti formativi	Ambito disciplinare	SSD	Crediti
	75/S Scienze e tecnica dello sport. LM-68 Scienze e tecniche dello sport. <i>D. Lgs. 8.5.1998 e D.Lgs. 9.7.2009</i>	Ud M-EDF/02	5

Modalità di erogazione	
Periodo di erogazione	Secondo semestre
Anno di corso	Primo anno
Modalità di erogazione	Lezioni frontali teoriche e pratiche

Syllabus	
Prerequisiti	Prerequisiti fondamentali sono rappresentati dalle conoscenze di base dell'Atletica Leggera. In particolare le principali conoscenze sui fondamenti tecnici delle varie discipline (corse e concorsi) e le relative progressioni didattiche per l'apprendimento di base. Tale prerequisito corrisponde ad un corso di Atletica di base appartenente ad un corso di laurea triennale. Sono altresì considerati prerequisiti fondamentali, le conoscenze sulle capacità motorie e il loro sviluppo secondo i principi fondamentali dell'allenamento.
Risultati di apprendimento previsti (declinare rispetto ai Descrittori di Dublino)	<p><i>Al termine del corso lo studente dovrà dimostrare di avere acquisito:</i></p> <p>Conoscenza delle tecniche esecutive delle varie discipline, delle caratteristiche biomeccaniche fondamentali di ogni disciplina, delle capacità condizionali fondamentali per lo sviluppo prestativo specifico.</p> <p>Comprensione dei report tecnici/biomeccanici per poter elaborare dati biomeccanici e applicare il metodo scientifico alla ricerca applicata allo sport.</p> <p>Autonomia di giudizio: Capacità di selezionare autonomamente le conoscenze e correlarle tra loro per giungere a conclusioni significative.</p> <p>Abilità comunicative: Saper esporre analiticamente e criticamente.</p> <p>Capacità di apprendere: saper associare e rievocare le principali conoscenze apprese.</p>

Organizzazione della didattica	
Ore totali	125
Ore di corso	50
Ore di studio individuale	75

Calendario	
Inizio attività didattiche	Marzo
Fine attività didattiche	Maggio

Contenuti di insegnamento	<ol style="list-style-type: none"> 1. La propiocezione, l'instabilità, la sensibilizzazione del segmento gamba-piede e CORE; 2. Le corse di fondo e mezzofondo. Le corse veloci e ad ostacoli. La marcia e le siepi; 3. I salti, i lanci e le prove multiple; 4. I sovraccarichi e i grandi attrezzi. I multibalzi; 5. Organizzazione, valutazione e controllo dell'allenamento; 6. Strumenti di misura, elaborazione dati e applicazioni scientifiche.
---------------------------	---

Programma	
Testi di riferimento	<ol style="list-style-type: none"> 1) Il nuovo manuale dell'istruttore. Autori vari. Centro studi & Ricerche della FIDAL. Supplemento al n. 1-4/2010 della rivista <i>Atleticastudi</i>, 320 pagg. 2) Le basi scientifiche dell'allenamento in atletica leggera. Autori vari. Centro studi & Ricerche della FIDAL. Supplemento al n. 1/4/2005 della rivista <i>Atleticastudi</i>, 254 pagg.
Note ai testi di riferimento	Integrazioni e approfondimenti nei materiali distribuiti a lezione (ppt, report, video, ecc.).
Metodi didattici	Analisi dei principali contenuti disciplinari e discussione critica, interattiva, delle conoscenze esposte e studiate. Applicazioni pratiche sul campo. Problem solving.
Metodi di valutazione (indicare almeno la tipologia scritto, orale, altro)	Orale
<p>Criteria di valutazione (per ogni risultato di apprendimento atteso su indicato, descrivere cosa ci si aspetta lo studente conosca o sia in grado di fare e a quale livello al fine di dimostrare che un risultato di apprendimento è stato raggiunto e a quale livello)</p>	<p>Conoscenze delle tecniche esecutive delle varie discipline, delle caratteristiche biomeccaniche fondamentali di ogni disciplina, delle capacità condizionali fondamentali per lo sviluppo prestativo specifico. Lo studente deve saper descrivere e possibilmente eseguire, le fasi tecniche esecutive delle varie discipline. Deve conoscere e possibilmente eseguire, i mezzi di condizionamento fisico.</p> <p>Comprensione dei report tecnici/biomeccanici per poter elaborare dati biomeccanici e applicare il metodo scientifico alla ricerca applicata allo sport. Lo studente deve riconoscere gli indicatori fondamentali nell'analisi tecnica e biomeccanica rilevati da report di gara delle varie discipline e applicare il metodo scientifico per formulare ipotesi e riflessioni pertinenti.</p> <p>Autonomia di giudizio: Capacità di selezionare autonomamente le conoscenze e correlarle tra loro per giungere a conclusioni significative. Lo studente deve utilizzare calcoli, grafici e tabelle per estrapolare conclusioni significative dall'analisi della prestazione.</p> <p>Abilità comunicative: Saper esporre analiticamente e criticamente. Lo studente deve esporre le sue riflessioni, ipotesi o conclusioni davanti al gruppo, utilizzando strumenti multimediali.</p> <p>Capacità di apprendere: saper associare e rievocare le principali conoscenze apprese. Lo studente deve saper utilizzare i diversi mezzi di allenamento riconoscendone il valore comune a tutte le discipline e distinguendone gli aspetti specifici.</p>
Altro	Giornata, ora e sede di ricevimento per lo studente: Il docente riceve tutti i giorni, nel suo studio, previa prenotazione telefonica.