



Università
degli Studi di
Messina

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE, SPORT E SALUTE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE BIOMEDICHE E DELLE IMMAGINI MORFOLOGICHE E FUNZIONALI

PROGRAMMA DI ATLETICA LEGGERA

- Descrizione delle discipline dell'Atletica Leggera
- La struttura federale della FIDAL
- Il gruppo giudici gare G.G.G.
- Teoria e tecnica delle specialità : corse
 - Velocità .mt. 100-mt.200-mt.400
 - Staffette – 4X100- 4X400
 - Mezzofondo veloce – mt.800-mt.1500
 - Mezzofondo prolungato- mt.3000 st – mt.5000-mt.10.000
 - Maratona e Marcia
 - Ostacoli – mt. 100 hs-mt110 hs-mt.400 hs
- Teoria e tecnica delle specialità : concorsi
 - Salti in estensione- Lungo e Triplo
 - Salti in elevazione- Asta e alto
 - Lanci- disco-giavellotto-martello-peso
- Prove Multiple- Eptathlon e Decathlon

Le lezioni sono state svolte in modalità telematica proponendo filmati sulle discipline trattate.



Il prof. Pietro Tracuzzi



m.g.

CORSO DI STUDI IN SCIENZE MOTORIE, SPORT E SALUTE

Corso Integrato di Teoria Tecnica e Didattica degli SPORT INDIVIDUALI

PROGRAMMA DEL CORSO DI ATTIVITA' NATATORIE

- **FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO**

Le discipline federali

- **GESTIONE IMPIANTI**

Impianti omologati

Organizzazione piano vasca

Scuola nuoto

Figura e comportamento dell'istruttore

- **TEORIA DEL MOVIMENTO**

I fattori della prestazione

Capacità senso – percettive ed analizzatori. Schemi motori terrestri ed acquatici.

Capacità coordinative, condizionali, mobilità articolare applicate al nuoto

- **PRINCIPI FISICI APPLICATI AL NUOTO**

Galleggiamento e scivolamento (finalità, obiettivi specifici, modalità di realizzazione);

Galleggiamento statico

Legge di Archimede

Idrodinamica

Galleggiamento dinamico

Legge di Newton

Propulsione

- **ASPETTI GENERALI DELLA DIDATTICA NELL'INSEGNAMENTO DEL NUOTO;**

Ambientamento e acquaticità: principi didattici e metodologici

Insegnamento/apprendimento in acqua

Elementi di gioco – sport per fasce di età

Attività in acqua per utenze speciali :terza età, gestanti, prima infanzia, disabili, fitness

- **ASSISTENTI BAGNANTI.**

Aspetti legali e operativi
Convenzione con la FIN

- **GLI STILI DEL NUOTO**

- **STILE DORSO:** Presentazione, caratteristiche, fasi, respirazione, gambata, partenze e virate, distanze gara, successione didattica.

- **STILE CROWL:** Presentazione, caratteristiche, fasi, respirazione, gambata, partenze e virate, distanze gara, successione didattica.

- **STILE DELFINO:**

Presentazione, caratteristiche, fasi, respirazione, gambata, partenze e virate, distanze gara, successione didattica.

STILE RANA:

- Presentazione, caratteristiche, fasi, respirazione, gambata, partenze e virate, distanze gara, successione didattica.

REGOLAMENTI:

Regole principali delle competizioni

METODOLOGIE DELL'ALLENAMENTO(Cenni)

Programmazione Agonistica

Capacità Aerobica

Capacità Anaerobica

Vo2 max

Velocità.

RIEDUCAZIONE MOTORIA IN ACQUA (Cenni)

Idrokinesiterapia

Programmi rieducativi

DOCENTE :
PROF. NACCARI SERGIO