

ATLETICA LEGGERA

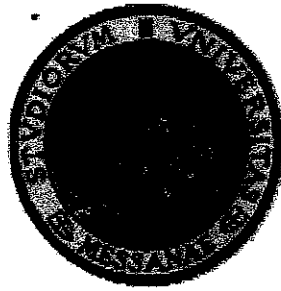
Programma/argomenti

Teoria 2024/2025

- Generalità sull'Atletica Leggera. I meccanismi di produzione dell'energia per il lavoro muscolare nell'Atletica leggera. Il processo, la pianificazione e la programmazione dell'allenamento. Esempi di programmazione.
- I meccanismi della corsa. Tecnica e didattica delle gare di velocità, ostacoli e staffette. Le gare di resistenza e marcia. Mezzi di allenamento ed esempi di programmazione dell'allenamento
- Generalità, tecnica e didattica dei salti: alto, lungo, triplo e asta. L'allenamento condizionale nei giovani saltatori. L'allenamento della forza nei saltatori. Mezzi di allenamento ed esempi di programmazione dell'allenamento
- Generalità, tecnica e didattica dei lanci: peso, disco, martello e giavellotto. L'allenamento condizionale nei giovani lanciatori. L'allenamento della forza nei lanciatori. Mezzi di allenamento ed esempi di programmazione dell'allenamento

Esercitazioni pratiche 2024/2025

- Esercitazioni sulla corsa, esercizi tecnici e didattici del velocista e del mezzofondista.
- Partenza dei Blocchi. Le staffette 4x100 e 4x400, esercitazioni sul passaggio del testimone.
- Esercizi tecnici della marcia
- Corsa con ostacoli, esercizi tecnici e didattici, analitici e di sintesi. Passaggio completo dell'ostacolo nelle prove brevi (100/110 hs.) e nel giro di pista (400 hs.)
- Esercizi tecnici e didattici del salto in lungo e del salto triplo. Balzi da fermo e in movimento (salto in lungo a piedi pari da fermo, triplo, quintuplo, decuplo, 50m e 100m). Esercizi di stacco, fase divolo e atterraggio/chiusura. Salto in lungo e triplo con rincorsa breve (10/12 passi).
- Esercizi e didattici del salto in alto. Esercizi di valicamento dorsale dell'asticella (o cordella elastica) da fermo. Esercitazioni di valicamento dell'asticella in sforbiciata. Salti con 1, 3 e 5 appoggi. Salti con rincorsa breve.
- Esercizi tecnici salto con l'asta. Impugnatura ed esercizi di imbucata e stacco. Rincorsa breve e salto senza asticella e con cordella elastica
- Lancio del disco. Esercizi propedeutici ed imitativi. Esercizi di rotazione del disco, lanci da fermo, parziali e completi con attrezzi più leggeri.
- Getto del peso. Esercizi propedeutici e imitativi. Lanci da fermo, parziali e completi con palloni medicinali e attrezzi più leggeri. Lanci con traslocazione dorsale e lanci rotatori.
- Lancio del martello, esercizi di tecnica senza attrezzo (bastone e palla medicinale) 1, 2 e 3 giri. Preliminari e attacco del primo giro con attrezzi leggeri. Finale di lancio.
- Lancio del giavellotto. Esercizi propedeutici ed imitativi. Impugnatura dell'attrezzo, esercizi e lanci con palloni medicinali leggeri da fermo e con 3 appoggi. Lanci con palette da 300/400gr e con vortex. Lanci del giavellotto da fermo, con 3 appoggi e con rincorsa laterale.



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MESSINA

DIPARTIMENTO SCIENZE BIOMEDICHE, ODONTOIATRICHE E DELLE IMMAGINI MORFOLOGICHE E FUNZIONALI

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE SPORT E SALUTE

ATTIVITÀ DIDATTICA: SPORT INDIVIDUALI

ATTIVITÀ NATATORIE

Programma

PROF.SSA SILVIA BOSURGI

Attività teorica n. 12 ore di lezione

Argomento 1

La federazione:

- Scopi , obiettivi, organizzazione
- Organi Fin
- Organizzazione scuola nuoto federale

Argomento 2

Nuoto e scienza:

- Principali leggi fisiche che regolano e condizionano il corpo umano
- Galleggiamento statico e dinamico
- Elementi di idrodinamica ed evoluzioni della propulsione

Argomento 3

La ginnastica educativa e prenatatoria:

- Lo schema corporeo
- Coordinazione terrestre e acquatica
- Locomozione terrestre e acquatica

Argomento 4

L'ambientamento:

- Ambientamento e metodi di insegnamento
- Ambientamento vasca piccola, vasca grande
- La costruzione e l'apprendimento della respirazione
- La stabilità e l'equilibrio



Argomento 5

Tecnica e didattica dei quattro stili e regolamenti Fin:

- Stile dorso
- Stile libero
- Stile rana
- Stile delfino

Argomento 6

Organizzazione scuola nuoto:

- Organizzazione del corso e di una lezione
- Livelli ed obiettivi didattici
- Il primo livello ed obiettivo formativo
- Il secondo livello ed obiettivo formativo
- Il terzo livello ed obiettivo formativo
- Il quarto livello ed obiettivo formativo
- Il quinto livello ed obiettivo formativo

Argomento 7

Teoria e Metodologia di allenamento:

- Caratteristiche dell'azione muscolare
- Molecola dell'ATP e sue caratteristiche
- Lavoro aerobico ed anaerobico
- Varie tipologie di lavori di resistenza generale aerobica ed anaerobica
- Processo fisiologico della supercompensazione
- La periodizzazione dell'allenamento
- Macro-meso-micro ciclo
- Modelli di allenamento

Argomento 8

Nuoto e benefici:

- Fattori tecnici e coordinativi
- Fattori fisiologici e psicologici
- I muscoli impiegati nelle varie nuotate
- Benefici del nuoto sulla salute

Argomento 9

Attività Pratica n. 36 ore di lezione:

- L'insegnamento delle nuotate; principi didattici e metodologici delle quattro nuotate: dorso, stile libero, rana, delfino (arti inferiori; arti inferiori e respirazione; arti superiori, arti superiori con respirazione; coordinazione arti superiori e arti inferiori; coordinazione arti superiori, arti inferiori e respirazione).
- Teoria e tecnica delle nuotate: analisi biomeccanica delle nuotate agonistiche e nuotate didattiche.
- Tecnica e didattica delle virate e dei tuffi di partenza.

M. G. Allenzio



IL docente
Prof.ssa Silvia Bosurgi

