



Università degli Studi **Guglielmo Marconi**

L-22 SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
SCHEDA DELL'INSEGNAMENTO DEL III ANNO
ATTIVITÀ TECNICO PRATICHE 4
(M-EDF/01, M-EDF/02)

INSEGNAMENTO

Attività tecnico-pratiche 4

DOCENTE

In via di definizione.

Settore Scientifico Disciplinare

M-EDF/01, M-EDF/02

CFU

6

DESCRIZIONE DELL'INSEGNAMENTO

L'insegnamento prevede sedute di esercitazioni pratiche nell'ambito dell'attività motoria di base volte a fornire competenze di base per l'erogazione di didattica a corpo libero e con l'utilizzazione di grandi attrezzi (palco di salita, quadro svedese, spalliera, plinti) o piccoli attrezzi (codificati o occasionali). In particolare, verranno proposte lezioni sull'organizzazione di carico/recupero nell'ambito del potenziamento muscolare (allenamento in sala pesi e con pesi liberi) e per le attività di endurance. Saranno organizzate lezioni di attività di sala per gruppi (aerobica, step), cardiofitness e circuit training.

OBIETTIVI FORMATIVI (ESPRESSI COME RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI)

Al termine dell'insegnamento lo studente è in grado di applicare metodologie volte:

- all'apprendimento del controllo motorio;
- al miglioramento della coordinazione;
- alla familiarizzazione con elementi di pre-acrobatica;
- allo studio della propriocezione finalizzata a migliorare la postura e i sistemi di controllo dell'equilibrio statico e dinamico e della tonificazione e potenziamento muscolare.

PREREQUISITI

Al fine di comprendere e saper applicare la maggior parte delle tecniche descritte nell'insegnamento è necessario aver sostenuto con successo gli esami previsti al primo e secondo anno del piano degli studi.

CONTENUTI DELL'INSEGNAMENTO

In via di definizione.

ATTIVITÀ DIDATTICHE

Attività tecnico-pratica

Le attività tecnico-pratiche si svolgono in piccoli gruppi presso organizzazioni sportive del territorio in strutture adeguate per dimensioni e caratteristiche tecniche all'attività prevista e prevedono 15 ore di attività in presenza per ciascun CFU.

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

L'esame consiste in una prova tecnico-pratica.

La prova tecnico-pratica consiste in prove attitudinali sulla padronanza della tecnica delle esercitazioni volte al miglioramento delle capacità coordinative, degli schemi motori di base e delle diverse abilità e sulla competenza dello studente nello strutturare piani di lezione in funzione di questi obiettivi. Sarà valutata anche la capacità di utilizzare attrezzature e strumentazioni di facilitazione dell'apprendimento e di controllo dell'allenamento.

La valutazione terrà conto dei seguenti criteri:

- correttezza tecnica esecutiva degli elementi tecnici;
- correttezza nell'impostazione didattica del piano di allenamento presentato.

La prova si svolge in presenza dello studente secondo la normativa vigente in materia.

LIBRI DI TESTO

In via di definizione.

RICEVIMENTO STUDENTI

Previo appuntamento.