

SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA A:A: 2014 – 2015

Cognome e Nome: **MAZZAUFO CLAUDIO**

Qualifica : **COLLABORATORE**

Corso di Studi: **Corso di Laurea Magistrale in Scienze Motorie (Classe L22)**

Insegnamento: **Sport Individuali - ATLETICA**

Orario di Ricevimento: **I Mercoledì dopo le lezioni**

Sede per il Ricevimento: **L'aula dove si svolgeranno le lezioni**

e-mail: **claufo58@gmail.com**

PROGRAMMA DEL CORSO

- *L'Atletica nelle OLIMPIADI antiche e moderne (cenni storici)*
- *Programma gare (indoor, outdoor, campestre-cross, su strada)*
- *Nozioni generali (regolamento tecnico, categorie, materiale specifico)*
- *L'Organizzazione del processo di allenamento (La Programmazione)*
- *Il Modello Tecnico delle varie specialità*
- *I Fattori che influenzano la prestazione*
- *I mezzi dell'allenamento (generali e speciali)*
- *Il controllo dell'allenamento*
- *L'Atletica nelle fasce giovanili*
- *L'Atletica di alto livello*

PARTE PRATICA

- *Il "Riscaldamento" e le andature analitiche e tecniche*
- *Le Tecniche delle specialità di Corsa – Salto - Lancio*
- *Le progressioni didattiche delle varie specialità per l'apprendimento del gesto tecnico specifico*

MATERIALE DIDATTICO

1. L'Allenamento nell'Atletica Giovanile (1^a e 2^a parte)
(AA.VV. Centro Studi e Ricerche Federazione Italiana di Atletica Leggera- luglio 2004)
2. Il Nuovo Manuale dell'Istruttore di Atletica Leggera
(AA.VV. Centro Studi e Ricerche F.I.D.A.L. – Supplemento ai nn. 1-4/2010)

MODALITA' DI VERIFICA

1. Prova Pratica: Esercitazioni (Andature e tecniche di base di alcune specialità)
2. Parte Teorica: Questionario di 12 domande sia descrittivo che a risposta multipla