



UNIVERSITÀ DI PISA

ADE - PESISTICA E CULTURA FISICA

ANDREA UMILI

Anno accademico 2019/20
CdS SCIENZE MOTORIE
Codice 703ZW
CFU 1

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
ADE - PESISTICA E CULTURA FISICA	NN	ESERCITAZIONI	8	ANDREA UMILI

Obiettivi di apprendimento

Conoscenze

Al termine del corso, l'allievo avrà acquisito le conoscenze necessarie per comprendere il sollevamento pesi, e per, eventualmente, insegnarlo a giovani interessati. Inoltre le conoscenze acquisite potranno essere utilizzate per l'educazione motoria di base.

Modalità di verifica delle conoscenze

Gli obiettivi sopra elencati saranno verificati di volta in volta attraverso lezioni frontali e pratiche, sollecitando chiarimenti e approfondimenti con una discussione aperta e condivisa tra tutti i presenti; e con l'ausilio di video esplicativi.

Capacità

Gli allievi riusciranno ad apprezzare e comprendere criticamente la visione di gare di Pesistica, potendo valutare la tecnica e la strategia utilizzate. Riuscendo altresì, ad iniziare alla disciplina giovani atleti, in totale sicurezza, attenti a non nuocere all'integrità fisica ed a favorirne la crescita fisiologica.

Modalità di verifica delle capacità

La presenza alle lezioni costituisce l'unica vera forma di verifica delle capacità, integrata dalle risposte date a determinati quesiti proposti per valutare l'effettiva comprensione degli argomenti trattati.

Comportamenti

Gli studenti acquisiranno la capacità di costruire un semplice programma di allenamento di una serie di sedute di Pesistica, diversificate per età e costituzione fisica.

Modalità di verifica dei comportamenti

Ogni studente dovrà eseguire correttamente gli esercizi proposti, cercando di evitare errori tecnici.

Prerequisiti (conoscenze iniziali)

Per frequentare questo Corso, gli studenti dovranno possedere le conoscenze acquisite nell'anno precedente, durante le lezioni di Teoria e Metodologia dell'allenamento. E, ovviamente avere un'idoneità fisica di base, per poter eseguire la parte pratica.

Corequisiti

Non è necessario seguire altri Corsi oltre a quelli già previsti dalla Facoltà. Naturalmente sono facilitati coloro che frequentano o hanno frequentato una palestra di Pesistica.

Prerequisiti per studi successivi

In base ai loro obiettivi lavorativi futuri, questo Corso rappresenta un prerequisito consigliato soprattutto per preparatori fisici, fisioterapisti o gestori di società sportive.

Indicazioni metodologiche

Il Corso prevede lezioni frontali e attività pratica in palestra (CUS).
In aula le lezioni frontali sono supportate dall'uso di proiezioni in powerpoint e di filmati video.



UNIVERSITÀ DI PISA

La lavagna murale è un ausilio didattico fondamentale per la rappresentazione di schemi, tabelle di allenamento, ecc.

Programma (contenuti dell'insegnamento)

- Il Sollevamento Pesi, breve storia della disciplina.
- La Pesistica moderna, descrizione degli esercizi: Strappo e Slancio.
- Biomeccanica dello Strappo e dello Slancio.

- L'attività agonistica: come si svolge una gara di Pesistica, principali regole arbitrali.

- Tipi di forza esplicita nella Pesistica

- La didattica dello Strappo e dello Slancio

- Analisi di filmati relativi a gare di Pesistica
- Gli esercizi della Pesistica nella preparazione muscolare delle varie discipline sportive.
- La programmazione dell'allenamento di Pesistica
- Esercitazioni pratiche di strappo e di Slancio.

Bibliografia e materiale didattico

L'ALLENAMENTO OTTIMALE, di Weineck, 2017

PESISTICA, SPORT PER TUTTI GLI SPORT, di Antonio Urso- Calzetti e Mariucci editore- Perugia 2013.

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI GIOVANISSIMI, di Andrea Umili- Calzetti e Mariucci editore-Perugia 20013.

Indicazioni per non frequentanti

Gli studenti lavoratori hanno una riduzione di ore di presenza.

Modalità d'esame

Come indicato sopra, non è previsto nessun esame nel senso comune del termine, ma conta la presenza partecipativa alle lezioni.

Stage e tirocini

Sono previsti tirocini presso le palestre convenzionate.

Ultimo aggiornamento 09/04/2020 11:06