



UNIVERSITÀ DI PISA

ADE - GLI SPORT DA COMBATTIMENTO

GIULIA QUINTAVALLE

Anno accademico 2021/22
CdS SCIENZE MOTORIE
Codice 1910Z
CFU 1

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
GLI SPORT DA COMBATTIMENTO	NN	LEZIONI	15	GIULIA QUINTAVALLE

Obiettivi di apprendimento

Conoscenze

Storia degli Sport da Combattimento
Regole e regolamenti degli SdC (Sport da Combattimento)
Programmazione e pianificazione di allenamento a breve e a lungo termine degli SdC

Programma (contenuti dell'insegnamento)

accenni generali su:
Timing negli SdC
esercitazioni psicocinetiche
esercitazioni velocità e potenza
modello prestativo della disciplina
meccanismi energetici
allenamento da: generale, speciale, specifico
protocollo di lavoro rinforzo stabilizzatori con transfert specifico

Bibliografia e materiale didattico

appunti presi a lezione

Modalità d'esame

da vedere

Stage e tirocini

messa in atto della teoria e metodologia di allenamento
studio tecnico di situazione degli SdC
messa in pratica di esercitazioni psicocinetiche nella disciplina specifica
didattica di esercizi multiarticolari (stacco - squat)
didattica apprendimento motorio nei bambini

Ultimo aggiornamento 14/12/2021 15:01