



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello Sport e della Prestazione Fisica e**  
**Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive**  
**A.A. 2012/2013**

**Corso Integrato**  
**TECNICA E DIDATTICA DELLO**  
**SCI**

**Docenti**  
**Cav. Prof. Andro Ferrari**

**Obiettivi del Corso**

Far conoscere agli allievi le tecniche delle discipline dello Sci Alpino e dello Snowboard. Approfondire i metodi di preparazione atletica, di fisiologia e di fisica ad essa applicati.

**Programma del Corso**

<b>1° LEZIONE</b>	04 marzo 2013	- Presentazione docente; - Presentazione programma;
<b>2° LEZIONE</b>	08 marzo 2013	- Lezione pratica
<b>3° LEZIONE</b>	15 marzo 2013	- Lezione pratica
<b>4° LEZIONE</b>	22 marzo 2013	- Lezione pratica
<b>LEZIONI PRATICHE:</b>		<b>Sede: Fondo Grande di Folgaria</b>
		<b>Ore di lezione con maestri: dalle ore 09.30 alle ore 11.30</b> <b>dalle ore 13.00 alle ore 15.00</b>
<b>5° LEZIONE</b>	05 aprile 2013	dalle 13.30 alle 17.00 - La sicurezza - Il bambino e lo sci
<b>6° LEZIONE</b>	26 aprile 2013	dalle 13.30 alle 17.00 - La preparazione atletica dello sci e dello snowboard
<b>7° LEZIONE</b>	03 maggio 2013	dalle 13.30 alle 17.00 - La preparazione atletica (parte pratica)

**Modalità d'esame**

Esame a prova scritta con domande a risposta multipla.

**Testi consigliati**

Testo ufficiale per l'insegnamento dello Sci Alpino – FIS/CONI

Testo ufficiale per l'insegnamento dello Snowboard – FIS/CONI

La preparazione atletica dello Snowboard – Andro Ferrari