

MOTOR AND SPORT SCIENCES (LB57)

(Lecce - Università degli Studi)

Teaching Theory, Technique and Didactics of Individual Sports (Part 1)

GenCod A006892

Owner professor MASSIMO MONTICELLI

Teaching in italian TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT INDIVIDUALI

Teaching Theory, Technique and Didactics of Individual Sports (Part 1)

SSD code M-EDF/02

Reference course MOTOR AND SPORT SCIENCES

Course type Laurea

Credits 6.0

Teaching hours Front activity hours: 48.0

For enrolled in 2023/2024

Taught in 2024/2025

Course year 2

Language

Curriculum PERCORSO COMUNE

Location Lecce

Semester First Semester

Exam type

Assessment

Course timetable

<https://easyroom.unisalento.it/Orario>

BRIEF COURSE DESCRIPTION

1. Distinzione ed evoluzione dei movimenti con caratteristica Istintiva e con caratteristica logica;
 2. L'apprendimento motorio, i processi mentali, gli schemi motori e le varianti esecutive correlate;
 3. La costruzione delle relazioni tra schemi motori – abilità motorie – capacità motorie;
 4. Classificazione e caratteri degli sport individuali con
La Didattica dell'Allenamento: tecniche e strategie
I Principi metodologici degli Sport Individuali
Le Norme e i Regolamenti degli Sport Individuali
La Preparazione fisica degli Sport Individuali
1. Le proposte didattiche: la lezione, l'organizzazione dei contenuti, le varianti esecutive;
 2. I differenti stili e le strategie d'insegnamento nel rapporto tra obiettivi e compiti motori;
 3. Valenza del *Gioco* nel processo educativo;
 4. Lo *Sport per Tutti*: una risorsa per l'integrazione
 5. Differenti metodi di valutazione e autovalutazione (normativa e criteriiale) nella organizzazione didattica.

REQUIREMENTS

Lo studente dovrà dimostrare la conoscenza delle nozioni di base dei principi teorici e metodologici della motricità umana, della Anatomia e della Fisiologia; oltre alla terminologia tecnica specifica degli ambiti della motricità.

Propedeuticità: avere superato l'esame di *Teoria e metodologia del movimento umano* e l'esame di *Didattica delle attività motorie per l'età evolutiva* (I anno)

COURSE AIMS

1. Classificare il gesto motorio individuale e individuare la classificazione delle Strutture Motorie Individuali;
2. Conoscere ed utilizzare la terminologia educativa e sportiva applicata allo sport;
3. Distinguere i fattori della prestazione motoria (definizioni, classificazioni, evoluzione, differenze di genere; fattori limitanti, fattori genetici, interazioni tra le capacità motorie), riferiti agli sport individuali;
4. Saper individuare e definire i relativi obiettivi didattici per l'età evolutiva: sia scolastica che sportiva;
5. Saper Strutturare ed Organizzare una lezione sia scolastica che sportiva;
6. Distinguere e saper applicare gli stili d'insegnamento diversi, da modulare secondo le circostanze;
7. Saper proporre un compito motorio, individuando l'obiettivo principale;
8. Utilizzare le forme organizzative diverse (compiti individuali, a coppie, in gruppo, percorsi, circuiti a stazioni, ecc.)
9. Saper utilizzare i metodi di valutazione motoria (test motori ed abilità-criteri; prove strutturate di conoscenza);

TEACHING METHODOLOGY

1. Insegnamento teorico in aula (lezione frontale, dibattito con moderatore, presentazione di approfondimenti assegnati;
2. Attività teorico-pratiche in 3 distinti laboratori attrezzati: Laboratorio di Ritmica, Laboratorio di Attrezzistica, Laboratorio di Atletica
3. Stesura di brevi report su temi assegnati con analisi meccanica dei movimenti.
4. Report di esperienze di tirocinio assegnate riguardanti proposte di potenziamento e/o realizzazione sui prerequisiti del movimento.

ASSESSMENT TYPE

- La Commissione, nei modi e tempi che ritiene più opportuni, valuta il/la candidato/a considerando:
- l'attiva partecipazione durante le lezioni in aula (frequenza obbligatoria minima del 75% delle ore previste)
 - le conoscenze acquisite a lezione e giudicate in itinere (questionari scritti, individuazione di modelli prestativi di specialità sportive e/o assegnazione di lavori informatici/cartacei)
 - Colloquio orale (quando ritenuto necessario) sui principi teorico/pratici che regolano gli Sport individuali
 - L'esito della valutazione risulterà negativo se le difficoltà di orientamento dello studente rispetto ai temi affrontati, le lacune formative e l'incapacità di elaborare anche le più elementari questioni applicative proposte non consentiranno di superare l'esame.

ASSESSMENT SESSIONS

Secondo calendario pubblicato sul sito dell'Università

OTHER USEFUL INFORMATION

- Le lezioni teoriche si svolgeranno in aule mentre quelle pratiche in idonea palestra/impianto sportivo specialistico
Oltre all'attività didattica, allo studente verrà data l'opportunità di partecipare a Seminari ed attività di laboratorio

Gli Argomenti del programma sono organizzati secondo i seguenti aspetti:

- Premesse dottrinali degli Sport Individuali
- Le leggi della fisica applicate agli sport individuali in cui le tecniche sono ben codificate.
- Aspetti biomeccanici dei principali gesti tecnici
- Divisione strutturale all'interno degli Sport Individuali.
- Tecnica, Didattica e Metodologia; importanza della esperienza esecutiva pratica.
 - La Preparazione Fisica Generale e quella Specifica, come allenare o condizionare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, la forza veloce, la forza statica e la resistenza alla fatica.
 - Principi teorico-pratici sulla *assistenza degli esercizi e prevenzione degli infortuni* - Lo studente ha il dovere di conoscere le varie tipologie di assistenza, mediante modalità applicative differenziate.
 - All'interno dei Moduli Pratici, limitatamente alle capacità individuali, sarà richiesta la realizzazione di esercizi semplici e di esercizi combinati, che portino a sollecitare e migliorare la conoscenza della materia e le differenti capacità degli studenti.

Modulo Pratico di Atletica leggera

- Pre atletismo: esercizi di mobilità generale e specifica
- Tecnica e didattica nello sviluppo della forza e del movimento dal camminare al correre
 - Conoscenza ed esercitazione pratica e didattica dell'allenamento alla resistenza (percorsi, circuiti, corsa campestre, corse di mezzofondo)
 - Corsa veloce: fattori generali che determinano la prestazione; analisi biomeccanica della partenza dai blocchi; analisi tecnica e biomeccanica della corsa lanciata;
 - Ostacoli: progressione didattica, andature ed esercizi tecnici, fattori generali che determinano la prestazione; analisi tecnica e didattica del superamento dell'ostacolo;
 - Lanci: fattori generali che determinano la prestazione; analisi tecnica e biomeccanica della tecnica di lancio: peso, disco e cenni sul giavellotto;
 - Salti: fattori che determinano la prestazione: analisi tecnica e didattica del salto in lungo; salto in alto; cenni sul triplo e sulla didattica dei balzi nelle varie forme.
 - La staffetta: da sport individuale a sport di squadra con la staffetta, tecnica e didattica dei cambi del testimone;
 - Gestione del gruppo e modello della lezione di atletica; combinare le diverse esigenze dell'allenamento nella didattica per l'avviamento allo sport.

Modulo Pratico di Ginnastica Artistica

- La GINNASTICA come attività motoria di base nel suo valore educativo e formativo all'interno degli sport a carattere logico.
 - Attrezzature e norme di sicurezza nella palestra. Le caratteristiche tecnologiche e strutturali degli attrezzi della ginnastica artistica e la loro evoluzione nel tempo. L'assistenza diretta ed indiretta nella sposizione dei tappeti e nelle attrezzature facilitanti.
 - I gruppi che rappresentano le strutture tecniche comuni agli esercizi con la loro razionale classificazione in "Gruppi strutturali".
 - Elementi al Corpo Libero la pre-acrobatica e la acrobatica: rotolamenti delle diverse direzioni, rovesciamento laterale (ruota), ribaltamento laterale (rondata), esempi di evoluzioni in appoggio (pre-mulinelli). Esercizi statici di equilibrio. Esercizi di mobilità articolare.
 - Trampolino Elastico: salti in estensione con diverso atteggiamento del corpo, anche con rotazioni A.L., studio del ribaltamento del corpo in avanti e indietro, studio del salto giro avanti, cenni alle rotazioni del corpo indietro.
 - Tecnica, Didattica e Metodologia degli esercizi della G.A. con le migliori strategie didattiche sperimentate. Esperienze esecutive con la realizzazione di esercizi semplici e di esercizi combinati,

che portino a sollecitare e migliorare la conoscenza vissuta della materia e le capacità creative degli studenti.

Modulo Pratico di Ginnastica Ritmica

PROGRAMMA TEORICO, IN SINTESI, all'interno delle lezioni pratiche:

- Capacità e abilità motorie caratterizzanti la ginnastica ritmica, principi tecnici esecutivi della disciplina.
- Il ritmo: principi teorici, l'allenamento specifico della GR, avviamento al lavoro collettivo dal corpo libero ai piccoli attrezzi.

ATTIVITA' PRATICA in palestra:

- Ritmo semplice, Ritmo composto, le fasi di lavoro (Successione di impulsi, accenti e raggruppamenti, ritmo vero e proprio), la notazione musicale.
- Esercizi del corpo, controllo della colonna vertebrale, modalità di spostamento, combinazioni di elementi.
- Introduzione alla Coreografia: salti artistici (chassè, salto del gatto, sforbiciata tesa avanti, basilea), giri perno su uno o due avampiedi, collegamenti.
- I piccoli attrezzi: fune, cerchio, palla, clavette e nastro; diverse modalità di approccio, maneggio, controllo e tenuta, elementi tecnici propri dei diversi attrezzi.
- Destrezza e abilità tra corpo e attrezzo.
- Avviamento al lavoro collettivo con attrezzo/i, corpo/spazio/compagno/i; evoluzioni nello spazio; Applicazioni degli esercizi individuali alla coppia, alla terziglia e a piccoli gruppi,
- Abilità specifiche per il lavoro di squadra.

ATLETICA:

- Scotton C (2015). Classificazione tecnica delle specialità sportive (II edizione in stampa) Perugia: Calzetti-Mariucci
- Correre-saltare-Lanciare (La guida ufficiale I.A.A.F. per l'insegnamento dell'atletica (2^a ediz.)
- Discipline sportive educare al movimento (Lovecchio Merati Vago) Marietti scuola

ARTISTICA

- A.C.Cartoni e D.Puzzu "Ginnastica Artistica Femminile"- Edi-Ermes Milano 1990
- Grandi B., "Didattica e metodologia della ginnastica artistica " - Società Stampa Sportiva - Roma 1980
- Monticelli M. "Il mini trampolino elastico in ginnastica artistica" - Società Stampa Sportiva - Roma 1984
- Scaramucci, M.G. Vinciguerra "Dizionario delle Scienze Motorie e Tecnica dell'Educazione Fisica www.sussidiarioef.com 2019
- Luppino C. "Ginnastica artistica femminile - Tecnica, didattica, metodologia, assistenza" - Sport Action Editor - Roma 2005

RITMICA

- Rosato M.R., Tinto A. (1996). Avviamento al lavoro collettivo, Edi Ermes, Milano.
- Aparo M. et al. (1998). Ginnastica Ritmica, Ed. Piccin, Padova.
- Ceriani G. (2003). Il senso del ritmo, Meltemi Edizioni, Milano.

Letture ed approfondimenti

- Weineck J. (2001). L'allenamento ottimale, Calzetti Mariucci, PG.
- Richard A. Schmidt, Craig A. Wrisberg (2000). Apprendimento motorio e prestazione, SSS, Roma.
- Lisitskaja T.S. (1985). Ginnastica ritmica, SSS, Roma.
- Meinel K. (1984). Teoria del movimento, SSS, Roma.
- Appunti dalle lezioni teoriche e pratiche, documenti, articoli e dispense fornite dai docenti.