

## **SCHEMA DI INSEGNAMENTO**

**Corso di Studi:** Scienze Motorie

**Insegnamento:** Teoria, Tecnica e Didattica Sport Individuali

**Coordinatore:** Prof. Stefano D'Ottavio

**Anno di corso:** secondo anno

**Semestre:** II

**CFU Insegnamento:** 5

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 5

Docenti:

Prof. Stefano D'Ottavio

Prof.ssa Laura Lunetta

Prof. Giovanni Alessio

## **INFORMAZIONI GENERALI**

### **Prerequisiti**

Lo studente dovrà dimostrare la conoscenza delle nozioni di base dei principi teorici e metodologici della motricità umana, della metodologia dell'allenamento e deve avere le conoscenze relative alla progettazione e all'organizzazione di un'unità didattica nelle diverse fasce di età.

---

### **Obiettivi Formativi**

L'obiettivo dell'insegnamento mira all'apprendimento della tecnica nelle varie specialità dell'atletica leggera, all'apprendimento dei principi che regolano la gestione del carico, allo studio delle abilità motorie, alla capacità di progettazione e valutazione del processo allenante negli sport individuali.

## **Risultati di apprendimento attesi**

Lo studente sarà in grado di utilizzare le conoscenze apprese per effettuare piani efficaci di sviluppo delle capacità coordinative nell' atletica leggera, dal preatletismo all' alta qualificazione. Sarà in grado di valutare e controllare le specialità di forza e resistenza ed organizzare le sedute di allenamento finalizzate al miglioramento coordinativo e condizionale.

## **Conoscenza e capacità di comprensione (knowledge and understanding)**

Lo studente, al termine del percorso formativo, dovrà possedere le conoscenze opportune al fine di pianificare un programma di allenamento che tenga conto dei processi fisiologici attivati e le diverse direzioni del carico di allenamento, di modulare il carico di allenamento in relazione dei diversi cicli temporali (micro, meso e macro) compreso il ciclo pluriennale caratteristico dello sport giovanile, gestire i dati ricavati dai test di valutazione per modificare il programma, le sessioni e le unità di allenamento. La conoscenza delle specialità dell' atletica leggera gli consentirà di approfondire le tematiche e le criticità specifiche di ogni disciplina.

## **Capacità di applicare conoscenza e comprensione (Applying knowledge and understanding)**

Lo studente dovrà essere in grado di affrontare situazioni professionali che riguardano: la gestione, la pianificazione ed il controllo di programmi di allenamento tecnico e fisico negli sport individuali; dovrà applicare nella pratica di campo le conoscenze relative allo sviluppo delle capacità coordinative e all'allenamento con i pesi (strappo-slancio) nelle specialità di corsa, nei salti e nei lanci.

## **Abilità comunicative (communication skills)**

Lo studente dovrà sapersi esprimere con il corretto lessico tecnico per le specialità dell' atletica leggera, in modo da poter avere una comunicazione chiara ed efficace con gli atleti, riuscendo a coinvolgerli nel percorso di miglioramento tecnico o fisico-motorio. Dovrà conoscere la terminologia adatta per la didattica degli esercizi con sovraccarico.

## **Autonomia di giudizio (making judgements)**

Lo studente dovrà essere in grado di sviluppare e di determinare giudizi autonomi sugli aspetti specifici della valutazione funzionale e della pianificazione dell' allenamento, saper gestire in autonomia le conoscenze ottenute in base al livello di qualificazione dell' atleta, all' età ed al genere.

## **SYLLABUS**

### Teoria, Tecnica e Didattica Sport Individuali

- La tecnica delle varie specialità nell'atletica leggera: insegnamento della tecnica della corsa, dei salti, dei lanci.
- Modalità di allenamento delle varie specialità dell'atletica leggera: corsa, salti e lanci.
- L'atletica leggera nelle diverse fasce d'età
- L'organizzazione della seduta di allenamento per le varie specialità dell'atletica leggera (velocità; mezzofondo; fondo; lanci)
- L'allenamento con sovraccarichi (strappo; lancio)
- Il preatletismo generale: riscaldamento, esercizi per i vari distretti muscolari.
- Elementi di valutazione e controllo delle specialità di forza e resistenza
- L'allenamento per l'efficienza posturale
- Le discipline della danza sportiva
- Il modello di prestazione delle danze standard
- Metodi e mezzi di allenamento nella danza sportiva

### **Testi consigliati**

Documenti, articoli e dispense fornite dai docenti.

### **MODALITÀ DI INSEGNAMENTO**

La modalità di insegnamento prevede lezioni frontali per un totale di 40 ore, con approfondimenti di argomenti particolarmente rilevanti e tratti da pubblicazioni scientifiche, attività pratiche di laboratorio di valutazione, verifiche in itinere ed esercitazioni guidate.

## **MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO**

La verifica dell'apprendimento avverrà tramite lo svolgimento di una prova scritta semi strutturata (quesiti a risposta multipla, brevi esercitazioni, saggio breve) avente lo scopo di valutare il "sapere" e il "saper fare" basati sulla capacità di rielaborare e argomentare tutti i punti del programma didattico. Darà luogo a valutazioni di eccellenza il possesso da parte dello studente di buone conoscenze sugli argomenti in programma tali da permettergli di affrontare e risolvere i quesiti e le prove proposte con competenza e spirito critico.

Darà luogo a valutazioni discrete il possesso da parte dello studente di una conoscenza prevalentemente mnemonica dei contenuti. Darà luogo a valutazioni sufficienti il raggiungimento di un bagaglio di conoscenze minimale, indirizzate alla conoscenza di base delle specialità dell' atletica leggera e dell' organizzazione della seduta di allenamento. Daranno luogo a valutazioni negative 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.

## **ATTIVITÀ DI SUPPORTO**

Oltre all'attività didattica, allo studente verrà data l'opportunità di partecipare a Seminari ed attività di laboratorio.

### **Ricevimento studenti**

Il Prof. Stefano D'Ottavio riceve gli studenti presso la stanza 432 (4° piano) Torre E nord Facoltà di Medicina il giorno lunedì mattina su appuntamento, i docenti del corso sono raggiungibili tramite appuntamento via mail.