



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Docente responsabile dell'insegnamento/attività formativa

Nome Stefano

Cognome D'Ottavio

Denominazione insegnamento/attività formativa

Italiano Teoria, tecnica e didattica sport individuali

Inglese Theory, technique and teaching of individual sports

Informazioni insegnamento/attività formativa

A.A. 2025-26

☒ L

☐ LM

☐ LM CU

CdS Corso di Laurea in Scienze Motorie

Codice 8059797

Canale Unico

CFU 5

Lingua Italiano

Docente del modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Nome

Cognome

Denominazione modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Italiano

Inglese



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Obiettivi formativi e risultati di apprendimento attesi

Italiano

Obiettivi Formativi

Il corso è finalizzato al conseguimento da parte degli studenti di:

- Comprendere le tecniche e le modalità di allenamento delle varie specialità dell'atletica leggera.
- Imparare a valutare e controllare le specialità di forza e resistenza.
- Conoscere le discipline della danza sportiva e il modello di prestazione delle danze standard.
- Apprendere metodi e mezzi di allenamento nella danza sportiva.

Conoscenze e capacità di comprensione

- Conoscere le tecniche di corsa, salti e lanci nell'atletica leggera.
- Comprendere le modalità di allenamento per le diverse specialità e fasce d'età.
- Conoscere i principi dell'allenamento con sovraccarichi e dell'efficienza posturale.
- Comprendere il modello di prestazione delle danze standard.

Capacità di applicare conoscenze e comprensione:

- Saper applicare le tecniche di allenamento nell'atletica leggera
- Saper applicare le tecniche di allenamento nella danza sportiva.

Autonomia di giudizio:

- Essere in grado di valutare l'efficacia di diversi metodi di allenamento.
- Saper adattare gli allenamenti alle diverse esigenze e fasce d'età.
- Saper scegliere le tecniche di allenamento più adatte

Abilità comunicative:

- Essere in grado di comunicare efficacemente le tecniche e le modalità di allenamento.
- Saper spiegare e dimostrare le tecniche di danza sportiva.

Capacità di apprendimento

- Dimostrare un approccio critico capace di correlare e valutare le informazioni del contesto disciplinare, sostenendo così un apprendimento permanente e indipendente basato sull'integrazione delle conoscenze

Inglese

Educational outcomes

The course is aimed at the achievement by students of:

- Understanding the techniques and training methods of the various specialties of athletics.
- Learning to evaluate and control the specialties of strength and resistance.
- Knowing the disciplines of sports dance and the performance model of standard dances.
- Learning methods and means of training in sports dance.

Knowledge and understanding

- Knowing the techniques of running, jumping and throwing in athletics.
- Understanding the training methods for the different specialties and age groups.
- Knowing the principles of training with overloads and postural efficiency.
- Understanding the performance model of standard dances.

Applying knowledge and understanding:

- Knowing how to apply training techniques in athletics
- Knowing how to apply training techniques in sports dance.

Making judgments:

- Be able to evaluate the effectiveness of different training methods.
- Know how to adapt training to different needs and age groups.
- Know how to choose the most suitable training techniques

Communication skills:

- Be able to effectively communicate the techniques and methods of training.
- Know how to explain and demonstrate sports dance techniques.

Learning ability

Demonstrate a critical approach capable of correlating and evaluating information from the disciplinary context, thus supporting lifelong and independent learning based on the integration of knowledge.



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Prerequisiti

Italiano

Il corso prevede le conoscenze di teoria e metodologia delle attività motorie.

Inglese

The course includes knowledge of theory and methodology of motor activities.

Programma

Italiano

- 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



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Inglese

- The technique of the various specialties in athletics: teaching the technique of running, jumping, throwing.
- Training methods for the various specialties in athletics: running, jumping and throwing.
- Athletics in different age groups
- The organization of the training session for the various specialties in athletics (speed; middle distance; long distance; throwing)
- Training with overloads (snatch; throwing)
- General pre-athletics: warm-up, exercises for the various muscle groups.
- Elements of evaluation and control of strength and resistance specialties
- Training for postural efficiency
- The disciplines of sports dance
- The performance model of standard dances
- Training methods and means in sports dance



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Modalità di valutazione

Prova scritta

Descrizione delle modalità e dei criteri di verifica dell'apprendimento

Italiano

La verifica della preparazione degli studenti avverrà con un esame scritto, con:

- domande a risposta multipla;
- domanda a risposta aperta.

Ad ogni domanda viene specificato il punteggio; ad ogni risposta non data o errata viene assegnato ad un valore di 0

La valutazione dello studente con prova scritta composta da domande a risposta aperta terrà conto:

- Dell'utilizzo di un adeguato linguaggio
- Dell'adeguatezza della risposta in relazione alle conoscenze e alle competenze che lo studente si ipotizzi abbia acquisito alla fine del corso.
- Della logica che lo studente ha seguito nella risoluzione del quesito.

Il punteggio della prova d'esame è attribuito mediante un voto espresso in trentesimi ed è assegnato in base ai seguenti criteri:

- Non idoneo: importanti carenze e/o inaccuratezze nella conoscenza e comprensione degli argomenti; limitate capacità di analisi e sintesi, frequenti generalizzazioni.
- 18-20: conoscenza e comprensione degli argomenti appena sufficiente con possibili imperfezioni; capacità di analisi sintesi e autonomia di giudizio sufficienti.
- 21-23: Conoscenza e comprensione degli argomenti routinaria; Capacità di analisi e sintesi corrette con argomentazione logica coerente.
- 24-26: Discreta conoscenza e comprensione degli argomenti; buone capacità di analisi e sintesi con argomentazioni espresse in modo rigoroso.
- 27-29: Conoscenza e comprensione degli argomenti completa; notevoli capacità di analisi, sintesi. Buona autonomia di giudizio.
- 30-30L: Ottimo livello di conoscenza e comprensione degli argomenti. Notevoli capacità di analisi e di sintesi e di autonomia di giudizio. Argomentazioni espresse in modo originale.

Inglese

The assessment of the students' preparation will be done with a written exam, with:

- multiple choice questions;
- open-ended question.
- a score is specified for each question
- each unanswered or incorrect answer is assigned a value of 0

The evaluation of the student with a written exam consisting of open-ended questions will take into account:

- The use of adequate language
- The adequacy of the answer in relation to the knowledge and skills that the student is assumed to have acquired at the end of the course.
- The logic that the student followed in solving the question.

The exam score is awarded using a grade out of 30 and is assigned based on the following criteria:

- Unsatisfactory: significant deficiencies and/or inaccuracies in knowledge and understanding of the topics; limited analytical and synthesis skills; frequent generalizations.
- 18-20: Barely adequate knowledge and understanding of the topics with possible imperfections; sufficient analytical and synthesis skills and independent judgment.
- 21-23: Routine knowledge and understanding of the topics; correct analytical and synthesis skills with coherent logical argumentation.
- 24-26: Fair knowledge and understanding of the topics; good analytical and synthesis skills with rigorously expressed arguments.
- 27-29: Complete knowledge and understanding of the topics; remarkable analytical and synthesis skills. Good independent judgment.
- 30-30L: Excellent knowledge and understanding of the topics. Remarkable analytical and synthesis skills and independent judgment. Arguments expressed in an original way.



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Testi adottati

Italiano

Documenti, articoli e dispense fornite dal docente e/o pubblicate sul Team dell'insegnamento

Inglese

Documents, articles and handouts provided by the teacher and/or published on the teaching Team

Bibliografia di riferimento

Italiano

Inglese



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Modalità di svolgimento

- ☒ Modalità in presenza
☐ Modalità a distanza

Descrizione della modalità di svolgimento e metodi didattici adottati

Italiano

L'Insegnamento è strutturato in 5 CFU di didattica frontale, suddivise in lezioni da 2 o 4 ore in base al calendario accademico. La didattica frontale prevede lezioni teoriche e didattica integrativa sugli argomenti trattati.

Inglese

The teaching is structured in 5 CFU of frontal teaching, divided into lessons of 2 or 4 hours based on the academic calendar. Frontal teaching includes theoretical lessons and supplementary teaching on the topics covered.

Modalità di frequenza

- ☐ Frequenza facoltativa
☒ Frequenza obbligatoria

Descrizione della modalità di frequenza

Italiano

Gli studenti non possono essere ammessi all'esame qualora le frequenze complessive in presenza per Corso Integrato siano inferiori al 60%.

Inglese

Students cannot be admitted to the exam if the overall attendance frequencies per Integrated Course are less than 60%.

Ricevimento studenti

Il ricevimento studenti avviene previo appuntamento scrivendo alle seguenti e-mail:

Prof. Stefano D'Ottavio: stefano.dottavio@uniroma2.it

Prof. Laura Lunetta: lunetta.danza@gmail.com

Prof. Paolo Roberto Gabrielli: gabrielli.paoloroberto@gmail.com