

<b>Principali informazioni sull'insegnamento</b>	
Titolo insegnamento	Attività motorie acquatiche – nuoto, tuffi, pallanuoto
Corso di studio	Corso di laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
Crediti formativi	5 CFU
Denominazione inglese	Aquatic motor activities - swimming, diving, water polo
Obbligo di frequenza	sì.
Lingua di erogazione	italiano

<b>Docente responsabile</b>	Altini	Alberto
		alberto.altini@libero.it

<b>Dettaglio credi formativi</b>	Ambito disciplinare	SSD	Crediti
	II	M-EDF 02	5

<b>Modalità di erogazione</b>	
Periodo di erogazione	1° semestre
Anno di corso	3° anno
Modalità di erogazione	Lezioni frontali in aula; lezioni pratiche in piscina

<b>Organizzazione della didattica</b>	
Ore totali	100
Ore di corso	50
Ore di studio individuale	50

<b>Calendario</b>	
Inizio attività didattiche	ottobre 2018
Fine attività didattiche	gennaio 2019

<b>Syllabus</b>	
Prerequisiti	
Risultati di apprendimento previsti	<p><i>Al termine del corso lo studente dovrà dimostrare di avere acquisito:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conoscenze e capacità di comprensione: delle principali tecniche natatorie (I quattro stili) e di quelle non convenzionali (trudgeon, over, dorso seduto, galleggiamento verticale); delle dinamiche tecnico-tattiche legate alla pallanuoto; delle diverse tipologie di tuffi sia per base di partenza (trampolino e piattaforma), sia per complessità di esecuzione.</li> <li>- siano capaci di applicare le loro conoscenze e capacità di comprensione in maniera da poter intervenire, con professionalità, in un programma di allenamento per una qualsiasi delle tre discipline (nuoto, pallanuoto, tuffi),</li> </ul>

	<p>ideando e impostando il lavoro in piena autonomia;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abbiano la capacità di raccogliere e interpretare i dati, soprattutto in situazioni complesse come nel gioco di squadra, ritenuti utili a determinare giudizi autonomi, inclusa la riflessione su temi sociali, scientifici o etici ad essi connessi (la gestione di un gruppo, dal gruppo alla squadra, l'integrazione, il doping);</li> <li>- sappiano comunicare informazioni, idee, problemi e soluzioni a interlocutori specialisti e non specialisti;</li> <li>- abbiano sviluppato quelle capacità di apprendimento necessarie per ulteriori approfondimenti sui metodi di allenamento e utili per l'ideazione di nuovi percorsi tecnici, didattici e metodologici;</li> <li>- siano in grado di intraprendere studi successivi con un alto grado di autonomia.</li> </ul>
<p>Contenuti di insegnamento</p>	<p><b>Storia del nuoto:</b> origini; prime forme di propulsione in acqua; nascita e sviluppo degli stili acquatici; il nuoto nelle olimpiadi e nelle manifestazioni internazionali.</p> <p><b>La tecnica del nuoto:</b> le nuotate agonistiche (farfalla, dorso rana, stile libero); le nuotate codificate (trudgeon, over, overcraft); le nuotate combinate; partenze e virate di tutti gli stili agonistici.</p> <p><b>La didattica del nuoto:</b> l'ambientamento (cos'è, obiettivi tecnici e psicologici, galleggiamento e scivolamento, schemi motori acquatici, la respirazione); il problema dell'errore.</p> <p><b>Il regolamento del nuoto:</b> partenze, virate, stili, distanze gara in piscina ed in acque libere, le gare miste individuali e di squadra (staffette), il doping.</p> <p><b>Allenamento:</b> resintesi dell' A.T.P.; i codici; i fattori della prestazione.</p> <p><b>Storia della pallanuoto:</b> origini, evoluzione e diffusione, olimpiadi e manifestazioni internazionali.</p> <p><b>Il regolamento della pallanuoto:</b> campo di gara, i tempi della partita, composizione della squadra, le interruzioni, i cambi, i falli semplici ed i falli gravi, il gioco violento e la brutalità, arbitri e segreteria.</p> <p><b>PRATICA IN ACQUA</b></p> <p>Le tre fasi dell'ambientamento; i quattro stili.</p> <p><b>Il gioco:</b> ruoli e posizioni, caratteristiche psico-fisiche dei giocatori, compiti e obiettivi, principali strategie di attacco e difesa (a zona – zona M – a uomo – pressing – pressing a scalare), le entrate, le uscite, le scalate. Superiorità numeriche: 1&gt;0 – 2&gt;1 – 3&gt;2 – 6&gt;5.</p> <p><b>La tecnica:</b> fondamentali tecnici con palla: palleggio, passaggio, tiro, trasporto, difesa del pallone, il dribbling.</p>

	<p><b>PRATICA IN ACQUA</b>  Fondamentali tecnici senza palla: Gambe a bicicletta, scivolamenti, salti, crawl a testa alta, dorso seduto, trudgeon. Fondamentali tecnici con e senza palla  <b>Storia dei tuffi:</b> origini, evoluzione, olimpiadi, gare internazionali.  <b>Il regolamento dei tuffi:</b> piattaforme e trampolini, i gruppi, il codice numerico, il coefficiente di difficoltà, le gare, il giudice arbitro, la giuria, il punteggio.  <b>La tecnica dei tuffi:</b> La figura tesa, carpiata e raggruppata. La rincorsa, il presalto, il salto, la figura, l'apertura, l'entrata in acqua.</p>
--	--

<b>Programma</b>	
Testi di riferimento	
Note ai testi di riferimento	<p>Regolamento FINA 2018; "Con tutto il nuoto del mondo" Maurizio Mastroianni – ed. Schena editore; "Scuola nuoto" Andolfi e Parigiani – ed. Zanichelli; "Guida tecnica nuoto" CONI; Manuali F.I.N. per istruttori di 1° e 2° livello; "La scienza del nuoto" J. E. Counsilman – ed. Zanichelli; "Analysis" F.I.N. – S.I.T. (nuoto e pallanuoto); "Guida tecnica pallanuoto" CONI; "La mia pallanuoto" Gianni Lonzi – ed. workshop per la FIN; "Dentro la pallanuoto" cd 1° e 2° - FIN; "I tuffi perfetti" Nando Pensa – longanesi e c.; "Allenare" F. Fischetti – ed. Wip; "Fisiologia dello sport" E. L. Fox – ed. mediterranee</p>
Metodi didattici	Lezione frontale con uso di slides o di lavagna; lezioni pratiche in piscina con più gruppi divisi per capacità e competenze; esperienze sul campo
Metodi di valutazione (indicare almeno la tipologia scritto, orale, altro)	Esame orale
Criteri di valutazione (per ogni risultato di apprendimento atteso su indicato, descrivere cosa ci si aspetta lo studente conosca o sia in grado di fare e a quale livello al fine di dimostrare che un risultato di apprendimento è stato raggiunto e a quale livello)	<p>Per una valutazione di sufficienza (18 – 21), Il candidato dovrà dimostrare di aver compreso le nozioni basilari di ogni sport trattato, con particolare riferimento alla tecnica ed al regolamento. Per una valutazione discreta (22 – 25) il candidato dovrà dimostrare di conoscere gli argomenti trattati anche con particolari riferimenti alla didattica ed all'insegnamento. Per una valutazione ottima (26 – 29) il candidato, oltre alla familiarità con gli argomenti trattati deve dimostrare padronanza nell'esposizione e competenza, anche in relazione alla conduzione di un gruppo squadra. Per una valutazione eccellente (30 – 30/lode) esposizione decisa e sicura, con approfondimenti in relazione ad ogni aspetto degli argomenti trattati.</p>
Altro	Giornata, ora e sede di ricevimento per lo studente: da concordare col docente

