|  |  |
| --- | --- |
| **Principali informazioni sull’insegnamento** |  |
| 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 |
|  |  |
| **Docente responsabile** | Altini  | Alberto  |
|  |  | alberto.altini@libero.it |
|  |  |  |  |
| **Dettaglio credi formativi** | Ambito disciplinare | SSD | Crediti |
|  | 11 | M-EDF 02 | 5 |
|  |  |  |  |
| **Modalità di erogazione** |  |
| Periodo di erogazione | 1° semestre |
| Anno di corso | 3° anno |
| Modalità di erogazione | Lezioni frontali in aula; lezioni pratiche in piscina  |
|  |  |
| **Organizzazione della didattica**  |  |
| Ore totali | 100 |
| Ore di corso | 50 |
| Ore di studio individuale | 50 |
|  |  |
| **Calendario** |  |
| Inizio attività didattiche | 20 ottobre 2017 |
| Fine attività didattiche | 19 gennaio 2018 |
|  |  |
| **Syllabus** |  |
| Prerequisiti |
| Risultati di apprendimento previsti | *Al termine del corso lo studente dovrà dimostrare di avere**acquisito:*- conoscenze e capacità di comprensione: delle principalitecniche natatorie (I quattro stili) e di quelle non convenzionali(trudgeon, over, dorso seduto, galleggiamento verticale); delledinamiche tecnico-tattiche legate alla pallanuoto; delle diversetipologie di tuffi sia per base di partenza (trampolino epiattaforma), sia per complessità di esecuzione.- siano capaci di applicare le loro conoscenze e capacità dicomprensione in maniera da poter intervenire, conprofessionalità, in un programma di allenamento per unaqualsiasi delle tre discipline (nuoto, pallanuoto, tuffi), ideando eimpostando il lavoro in piena autonomia;- 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);- sappiano comunicare informazioni, idee, problemi e soluzioni a interlocutori specialisti e non specialisti;- abbiano sviluppato quelle capacità di apprendimentonecessarie per ulteriori approfondimenti sui metodi diallenamento e utili per l’ideazione di nuovi percorsi tecnici, didattici e metodologici;- siano in grado di intraprendere studi successivi con un alto grado di autonomia. |
| Contenuti di insegnamento | **Storia del nuoto**: origini; prime forme di propulsione in acqua;nascita e sviluppo degli stili acquatici; il nuoto nelle olimpiadi enelle manifestazioni internazionali.**La tecnica del nuoto**: le nuotate agonistiche (farfalla, dorsorana, stile libero); le nuotate codificate (trudgeon, over, overcraft); le nuotate combinate; partenze e virate di tutti gli stiliagonistici.**La didattica del nuoto:** l’ambientamento (cos’è, obiettivitecnici e psicologici, galleggiamento e scivolamento, schemimotori acquatici, la respirazione); il problema dell’errore.**Il regolamento del nuoto:** partenze, virate, stili, distanze garain piscina ed in acque libere, le gare miste individuali e di squadra(staffette), il doping.**Allenamento:** resintesi dell’ A.T.P.; i codici; i fattori dellaprestazione.**Storia della pallanuoto:** origini, evoluzione e diffusione,olimpiadi e manifestazioni internazionali.**Il regolamento della pallanuoto:** 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 esegreteria.**PRATICA IN ACQUA**Le tre fasi dell’ambientamento; i quattro stili.**Il gioco:** ruoli e posizioni, caratteristiche psico-fisiche deigiocatori, compiti e obiettivi, principali strategie di attacco edifesa (a zona – zona M – a uomo – pressing – pressing a scalare), le entrate, le uscite, le scalate. Superiorità numeriche: 1>0 – 2>1– 3>2 – 6>5.**La tecnica:** fondamentali tecnici con palla: palleggio, passaggio,tiro, trasporto, difesa del pallone, il dribbling.**PRATICA IN ACQUA**Fondamentali tecnici senza palla: Gambe a bicicletta,scivolamenti, salti, crawl a testa alta, dorso seduto, trudgeon.Fondamentali tecnici con e senza palla**Storia dei tuffi:** origini, evoluzione, olimpiadi, gareinternazionali.**Il regolamento dei tuffi:** piattaforme e trampolini, i gruppi, ilcodice numerico, il coefficiente di difficoltà, le gare, il giudicearbitro, la giuria, il punteggio.**La tecnica dei tuffi:** La figura tesa, carpiata e raggruppata. Larincorsa, il presalto, il salto, la figura, l’apertura, l’entrata in acqua. |
|  |  |
| **Programma** |  |
| Testi di riferimento |
| Note ai testi di riferimento | Regolamento FINA 2018; “Con tutto il nuoto del mondo”Maurizio Mastrorilli – 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 epallanuoto); “Guida tecnica pallanuoto” CONI; “La miapallanuoto” 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 |
| 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) | Per una valutazione di sufficienza (18 – 21), Il candidato dovràdimostrare di aver compreso le nozioni basilari di ogni sporttrattato, con particolare riferimento alla tecnica ed alregolamento. Per una valutazione discreta (22 – 25) il candidatodovrà dimostrare di conoscere gli argomenti trattati anche conparticolari riferimenti alla didattica ed all’insegnamento. Per unavalutazione ottima (26 – 29) il candidato, oltre alla familiarità congli argomenti trattati deve dimostrare padronanzanell’esposizione e competenza, anche in relazione allaconduzione di un gruppo squadra. Per una valutazione eccellente(30 – 30/lode) esposizione decisa e sicura, con approfondimentiin relazione ad ogni aspetto degli argomenti trattati. |
| Altro  | Giornata, ora e sede di ricevimento per lo studente: daconcordare col docente |