|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 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. - 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), ideando e impostando 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 apprendimento necessarie per ulteriori approfondimenti sui metodi di allenamento 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 e nelle manifestazioni internazionali. **La tecnica del nuoto**: 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. **La didattica del nuoto:** l’ambientamento (cos’è, obiettivi tecnici e psicologici, galleggiamento e scivolamento, schemi motori acquatici, la respirazione); il problema dell’errore. **Il regolamento del nuoto:** partenze, virate, stili, distanze gara in 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 della prestazione. **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 e segreteria. **PRATICA IN ACQUA**  Le tre fasi dell’ambientamento; i quattro stili. **Il gioco:** 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>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, gare internazionali. **Il regolamento dei tuffi:** piattaforme e trampolini, i gruppi, il codice numerico, il coefficiente di difficoltà, le gare, il giudice arbitro, la giuria, il punteggio. **La tecnica dei tuffi:** La figura tesa, carpiata e raggruppata. La rincorsa, 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 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 | | |
| 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 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. | | |
| Altro | Giornata, ora e sede di ricevimento per lo studente: da concordare col docente | | |