

Principali informazioni sull'insegnamento	
Denominazione insegnamento	Teoria Tecnica e Didattica di Nuoto, Tuffi e Pallanuoto
Corso di studio	Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
Anno di corso	3° Anno
Crediti Formativi Universitari	5 CFU
SSD	M-EDF/02
Lingua di erogazione	Italiano
Denominazione inglese	Theory, technique and teaching of swimming, diving and waterpolo
Periodo di erogazione	Ottobre – Dicembre
Obbligo di frequenza	Si (per la parte pratica)

Nome e Cognome	Andrea Carnimeo
Indirizzo Mail	carnimeo.andrea6@gmail.com/ andrea.carnimeo@uniba.it
Telefono	3203538512
Sede	Aula 2 e piscina c/o CUS Bari
Sede virtuale	
Ricevimento giorni (giorno, orario e modalità)	Martedì ore 16:30 subito dopo le lezioni, previo appuntamento via mail

Ore totali	50
Ore di didattica frontale	30
Ore di studio individuale e pratica	20

Syllabus	
Obiettivi formativi	
Prerequisiti	<p>Conoscenza dell'anatomia e fisiologia con particolare riferimento all'apparato locomotore (scheletrico, muscolare, articolare) cardiocircolatorio, respiratorio.</p> <p>Conoscenza della teoria del movimento e metodologia dell'allenamento.</p>
Contenuti di insegnamento (programma)	<p>Storia del nuoto: origini; prime forme di propulsione in acqua; nascita e sviluppo degli stili acquatici; il nuoto nelle olimpiadi e nelle manifestazioni internazionali.</p> <p>La tecnica del nuoto: le nuotate agonistiche (farfalla, dorso rana, stile libero); le nuotate codificate (trudgeon, over, over-craft); le nuotate combinate; partenze e virate di tutti gli stili agonistici.</p> <p>La didattica del nuoto: l'ambientamento (cos'è, obiettivi tecnici e psicologici, galleggiamento e scivolamento, schemi motori acquatici, la respirazione); il problema dell'errore.</p> <p>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.</p>

	<p>Allenamento: resintesi dell' A.T.P.; i codici; i fattori della prestazione.</p> <p>Storia della pallanuoto: origini, evoluzione e diffusione, olimpiadi e manifestazioni internazionali.</p> <p>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.</p> <p>PRATICA IN ACQUA Le tre fasi dell'ambientamento; i quattro stili.</p> <p>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 – 4>3 – 5>4 - 6>5.</p> <p>La tecnica: fondamentali tecnici con palla: palleggio, passaggio, tiro, trasporto, difesa del pallone, il dribbling.</p> <p>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.</p> <p>Storia dei tuffi: origini, evoluzione, olimpiadi, gare internazionali.</p> <p>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.</p> <p>La tecnica dei tuffi: La figura tesa, carpiata e raggruppata. La rincorsa, il presalto, il salto, la figura, l'apertura, l'entrata in acqua.</p>
Testi di riferimento	Slides del docente
Note ai testi di riferimento	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.
Metodi didattici	Lezione frontale con uso di slides o di lavagna; lezioni pratiche in piscina con più gruppi divisi per capacità e competenze

Risultati di apprendimento previsti	
Conoscenza 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;
Conoscenza e capacità di comprensione applicate	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 affrontate, 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);
Competenze trasversali	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.

Valutazione	
Modalità di verifica dell'apprendimento	Esame orale
Criteri di valutazione	Lo studente dovrà dimostrare alla prova orale di aver acquisito gran parte delle nozioni e il suo voto sarà determinato in base ai criteri successivi.
Criteri di misurazione dell'apprendimento e di attribuzione del voto finale	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	