



CORSO DI STUDIO *Scienze delle Attività Motorie e Sportive*

ANNO ACCADEMICO 2023-2024

DENOMINAZIONE DELL'INSEGNAMENTO

Teoria Tecnica e Didattica di Nuoto, Tuffi e Pallanuoto

Theory, Techniques, and Teaching of Swimming, Diving, and Waterpolo

DENOMINAZIONE CORSO INTEGRATO

Teoria, Tecnica e Didattica delle Attività Sportive Acquatiche

Theory, Techniques, and Teaching of Swimming, Diving, and Waterpolo

Principali informazioni sull'insegnamento	
Anno di corso	III Anno
Periodo di erogazione	I Semestre
Crediti formativi universitari (CFU/ETCS):	5 CFU
SSD	M-EDF/02
Lingua di erogazione	Italiano
Modalità di frequenza	Obbligatoria per parti pratiche

Docente	
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 Bar
Sede virtuale	ihr59a8
Ricevimento	Martedì ore 16:30 subito dopo le lezioni, previo appuntamento via mail

Organizzazione della didattica			
Ore			
Totali	Didattica frontale	Pratica (laboratorio, campo, esercitazione, altro)	Studio individuale
125	40	10	75
CFU/ETCS			
5	4	1	

Obiettivi formativi	<i>Il corso è focalizzato allo studio delle discipline acquatiche ed in particolar modo delle metodologie e tecniche usate nel nuoto, tuffi e pallanuoto. L'obiettivo generale è quello di far apprendere allo studente non solo i regolamenti, tecniche, modalità di esecuzione delle varie discipline ma anche renderli capaci di operare in maniera appropriata nei contesti dove le discipline vengono eseguite.</i>
----------------------------	--

Prerequisiti	<i>Conoscenza dell'anatomia e fisiologia con particolare riferimento all'apparato locomotore (scheletrico, muscolare, articolare) cardiocircolatorio, respiratorio. Conoscenza della teoria del movimento e metodologia dell'allenamento.</i>
---------------------	---



Metodi didattici	<i>Lezione frontale con uso di slides o di lavagna; lezioni pratiche in piscina con più gruppi divisi per capacità e competenze</i>
Risultati di apprendimento previsti Da indicare per ciascun Descrittore di Dublino (DD=	<p><i>I risultati di apprendimento attesi definiscono “l’insieme delle conoscenze, delle abilità e delle competenze (culturali, disciplinari e metodologiche) definite in sede di progettazione del CdS, che lo/la studente/studentessa deve possedere al termine del percorso formativo.</i></p> <p><i>Oltre alle due categorie “conoscenza e comprensione” e “capacità di applicare conoscenza e comprensione” previste dalla SUA-CdS, includono abilità trasversali individuate come “capacità di giudizio”, “abilità comunicative”, “capacità di apprendimento”.</i></p> <p><i>In sintesi, i risultati di apprendimento attesi devono descrivere quanto uno/una studente/studentessa deve conoscere, comprendere ed essere in grado di fare/produrre al termine del processo di apprendimento, in coerenza con quanto previsto dai Descrittori di Dublino pertinenti e definiti dal CdS nella SUA (quadri A4.b1, A4.b.2 e A4.c).</i></p> <p><i>In funzione del piano didattico del CdS è possibile che i risultati di apprendimento del singolo insegnamento non siano declinabili per tutti e cinque i Descrittori di Dublino dei quali i primi due riguardano obiettivi specifici della disciplina e gli altri tre si riferiscono alle cosiddette “competenze trasversali” (soft skills) che devono essere potenziate mediante attività di raccordo tra le diverse aree culturali o scientifiche che compongono il CdS.</i></p>
DD1 Conoscenza e capacità di comprensione	<p><i>- Descrittore di Dublino 1: conoscenza e capacità di comprensione (che cosa lo/la studente/studentessa conosce al termine dell’insegnamento);</i></p> <p><i>o 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;</i></p>
DD2 Conoscenza e capacità di comprensione applicate	<p><i>- Descrittore di Dublino 2: capacità di applicare conoscenza e comprensione (che cosa lo/la studente/studentessa sa fare al completamento dell’insegnamento ovvero quali sono le competenze che ha acquisito);</i></p> <p><i>o 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;</i></p>
DD3-5 Competenze trasversali	<p><i>o Abbiamo 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);</i></p> <p><i>o Sappiano comunicare informazioni, idee, problemi e soluzioni a interlocutori specialisti e non specialisti;</i></p> <p><i>- Descrittore di Dublino 3: capacità critiche e di giudizio (occorre indicare le attività che concorrono allo sviluppo di tali abilità. Per es.: prove di laboratorio, redazione di relazioni scritte, e così via); Gli/Le studenti/studentesse devono avere la capacità di raccogliere ed interpretare i dati (normalmente nel proprio campo)</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Abbiamo 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;</i><i>• Siano in grado di intraprendere studi successivi con un alto grado di autonomia.</i>



Contenuti di insegnamento (Programma)	<p>Storia del nuoto:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>origini; prime forme di propulsione in acqua;</i>• <i>nascita e sviluppo degli stili acquatici;</i>• <i>il nuoto nelle olimpiadi e nelle manifestazioni internazionali.</i> <p>La tecnica del nuoto:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>le nuotate agonistiche (farfalla, dorso rana, stile libero);</i>• <i>le nuotate codificate (trudgeon, over, overcraft);</i>• <i>le nuotate combinate;</i>• <i>partenze e virate di tutti gli stili agonistici.</i> <p>La didattica del nuoto:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>l'ambientamento (cos'è, obiettivi tecnici e psicologici, galleggiamento e scivolamento, schemi motori acquatici, la respirazione);</i>• <i>il problema dell'errore.</i> <p>Il regolamento del nuoto:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>partenze, virate, stili, distanze gara in piscina ed in acque libere,</i>• <i>le gare miste individuali e di squadra (staffette),</i>• <i>il doping.</i> <p>Allenamento:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>resintesi dell' A.T.P.;</i>• <i>i codici; i fattori della prestazione.</i> <p>Storia della pallanuoto:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>origini, evoluzione e diffusione, olimpiadi e manifestazioni internazionali.</i> <p>Il regolamento della pallanuoto:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>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.</i> <p>PRATICA IN ACQUA</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Le tre fasi dell'ambientamento;</i>• <i>i quattro stili.</i> <p>Il gioco:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>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),</i>• <i>le entrate, le uscite, le scalate.</i>• <i>Superiorità numeriche: 1>0 – 2>1 – 3>2 – 4>3 – 5>4 - 6>5.</i> <p>La tecnica:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>fondamentali tecnici con palla: palleggio, passaggio, tiro, trasporto, difesa del pallone, il dribbling.</i> <p>PRATICA IN ACQUA</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Fondamentali tecnici senza palla: Gambe a bicicletta, scivolamenti, salti, crawl a testa alta, dorso seduto, trudgeon.</i>• <i>Fondamentali tecnici con e senza palla.</i> <p>Storia dei tuffi:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>origini, evoluzione, olimpiadi, gare internazionali.</i>• <i>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.</i> <p>La tecnica dei tuffi:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>La figura tesa, carpiata e raggruppata.</i>• <i>La rincorsa, il presalto, il salto, la figura, l'apertura, l'entrata in acqua.</i>
Testi di riferimento	No
Note ai testi di riferimento	<ul style="list-style-type: none">• <i>Regolamento FINA 2018;</i>• <i>“Con tutto il nuoto del mondo”Maurizio Mastrorilli – ed. Schena editore;</i>• <i>“Scuola nuoto” Andolfi e Parigiani – ed. Zanichelli;</i>• <i>“Guida tecnica nuoto” CONI; Manuali F.I.N. per istruttori di 1° e 2° livello;</i>• <i>“La scienza del nuoto” J. E. Counsilman – ed. Zanichelli;</i>• <i>“Analysis” F.I.N. –S.I.T. (nuoto e pallanuoto);</i>• <i>“Guida tecnica pallanuoto” CONI;</i>• <i>“La mia pallanuoto” Gianni Lonzi – ed. workshop per la FIN;</i>



	<ul style="list-style-type: none">• “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.
Materiali didattici	<i>Slides del docente, fornite dal docente al rappresentante degli studenti ad inizio corso.</i>

Valutazione	
Modalità di verifica dell'apprendimento	- <i>Esame Orale</i>
Criteri di valutazione	<i>La prova d'esame dovrà verificare il livello di padronanza dei contenuti proposti durante il corso con particolare considerazione per:</i> <ul style="list-style-type: none">- <i>i riferimenti alla teoria (conoscenza e capacità di comprensione);</i>- <i>il riferimento alle metodologie e tecniche utilizzate per tutte e tre le discipline studiate durante il corso (conoscenza e capacità di comprensione);</i>- <i>l'uso appropriato del lessico (abilità comunicative);</i>- <i>la capacità di operare inferenze concettuali (autonomia di giudizio);</i>- <i>la capacità di rielaborazione personale dei contenuti (capacità di apprendere).</i>
Criteri di misurazione dell'apprendimento e di attribuzione del voto finale	<i>Lo studente deve dimostrare di avere conoscenza degli argomenti oggetto di studio e di aver compreso le problematiche relative agli stessi, nonché di essere giunto ad un livello di conoscenza tale da sviluppare in maniera autonoma argomentazioni interpretative</i> <ol style="list-style-type: none"><i>1) Mancato superamento della prova: insufficiente conoscenza dei contenuti del corso, insufficiente capacità valutativa e argomentativa, carenza delle conoscenze di base.</i><i>2) da 18 a 21: preparazione sufficiente o appena più che sufficiente; conoscenza minima degli istituti e delle problematiche affrontate nel corso; presenza di lacune non particolarmente rilevanti;</i><i>3) da 22 a 24: preparazione media caratterizzata da non particolare approfondimento e da lacune colmabili nel prosieguo del percorso formativo complessivamente considerato;</i><i>4) da 25 a 27: preparazione nel complesso buona anche se non particolarmente approfondita; linguaggio tecnico e capacità espressiva adeguata;</i><i>5) da 28 a 30: preparazione ottima od eccellente; linguaggio tecnico e capacità espressiva puntuale e precisa;</i><i>6) 30 e lode: preparazione, linguaggio tecnico, capacità espressiva e argomentativa di massimo livello</i>
Altro	