



TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT INDIVIDUALI A - L

8 CFU - 1° semestre

Docenti titolari dell'insegnamento

MAURIZIO FERULLO - Modulo INQUADRAMENTO GENERALE - M-EDF/02 - 2 CFU

FILIPPO DI MULO - Modulo ATLETICA LEGGERA - M-EDF/02 - 2 CFU

ANTONIO PROIETTI SCORZONI - Modulo TENNIS - M-EDF/02 - 2 CFU

Email: proiettiantonios@libero.it

Edificio / Indirizzo: via G. Oberdan, 7 - Gravina di Catania

Telefono: 3396176061

Orario ricevimento: 9:00/10:00

GIOVANNI SPERLINGA - Modulo SCHERMA - M-EDF/02 - 2 CFU

Email: sperlingagianni@gmail.com

Edificio / Indirizzo: torre biologica

Telefono: 3389564618

Orario ricevimento: per appuntamento

OBIETTIVI FORMATIVI

▪ INQUADRAMENTO GENERALE

L'obiettivo principale del corso è quello di fornire le caratteristiche specifiche degli sport individuali, mettendo in risalto gli aspetti prestazionali degli stessi. Particolare risalto verrà dato alla didattica pratica come metodologia per l'insegnamento, l'apprendimento degli sport individuali e le caratteristiche comuni della preparazione fisica. Al termine del corso lo Studente avrà appreso la progressione didattica dei vari gesti tecnici, oltre ad essere in grado di individuare i vari modelli prestativi.

▪ ATLETICA LEGGERA

Il corso si prefigge di fornire agli studenti gli elementi tecnici, didattici e teorici per potersi addentrare nel mondo dell'atletica leggera e dare le basi per comprendere i fattori essenziali che determinano la prestazione sportiva con particolare riferimento alla corsa veloce con e senza ostacoli, ai salti e ai lanci.

▪ TENNIS

Sviluppo delle conoscenze di base della disciplina sia a livello teorico che pratico, in particolare modo per quanto concerne i colpi fondamentali, le fasi del movimento e i pre-requisiti della tecnica e le regole.

▪ SCHERMA

Sviluppare conoscenze teoriche e pratiche per riprodurre i principali gesti tecnici e tattici della scherma.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELL'INSEGNAMENTO

- **INQUADRAMENTO GENERALE**

lezioni frontali

- **ATLETICA LEGGERA**

Lezione frontale, lezione pratica

- **TENNIS**

Didattica attiva: esecuzione diretta da parte di tutti gli studenti di attività tecnico-pratiche proposte dal docente.

- **SCHERMA**

Conoscenza delle nozioni relative alla storia della scherma per i legami culturali presenti nella storia della civiltà, con particolare riferimento alla storia italiana.

PREREQUISITI RICHIESTI

- **INQUADRAMENTO GENERALE**

nessuno

- **ATLETICA LEGGERA**

essere in grado di svolgere l'attività pratica

- **TENNIS**

Idoneità alla pratica in campo.

- **SCHERMA**

Idoneità alle esercitazioni pratiche.

FREQUENZA LEZIONI

- **INQUADRAMENTO GENERALE**

obbligatoria

- **ATLETICA LEGGERA**

obbligatoria

- **TENNIS**

Frequenza obbligatoria per l'accesso all'esame.

- **SCHERMA**

Frequenza obbligatoria.

Consentita l'assenza non superiore al 30% del monteore previsto.

CONTENUTI DEL CORSO

▪ INQUADRAMENTO GENERALE

aspetti coordinativi nella preparazione degli sport individuali

le capacità condizionali

gli schemi motori di base, lo sviluppo degli schemi motori di base,

le capacità coordinative generali e speciali, declinazione degli aspetti coordinativi

rapporto tra le capacità motorie ed abilità motorie

aspetto interno ed esterno del gesto ginnico

fasi del processo di apprendimento motorio(cenni)

classificazione degli sport individuali in relazione ai meccanismi erogatori d'energia ed al contenuto della tecnica. concetto di tecnica sportiva.

tassonomia della preparazione fisica, periodizzazione, programmazione e controllo della preparazione fisica, principi e metodologia generale della preparazione fisica

la mobilità articolare

il controllo del corpo e l'allenamento degli schemi posturali e delle azione motorie principali, gli schemi acrobatici nelle diverse discipline sportive

l'insegnamento della tecnica sportiva

processi mentali ed azioni motorie, riflessioni sulla tattica negli sport individuali

i fattori della prestazione, il modello di prestazione e la classificazione degli sport individuali.

▪ ATLETICA LEGGERA

- Tecnica e didattica delle esercitazioni per lo sviluppo della forza

- Corsa veloce: fattori generali che determinano la prestazione;

analisi biomeccanica della partenza dai blocchi; analisi tecnica e biomeccanica della corsa lanciata;

- La staffetta 4x100 m, analisi tecnica e didattica;

- Ostacoli: fattori generali che determinano la prestazione; analisi

tecnica e didattica del superamento dell'ostacolo;

- Lanci: fattori generali che determinano la prestazione; analisi

tecnica e biomeccanica della tecnica di lancio: peso, disco e giavellotto;

- Salti: fattori che determinano la prestazione: analisi tecnica e

didattica del salto in lungo, salto in alto e salto triplo

- Technical and instructional exercises for strength development;
 - Sprint: general factors that determine the performance; biomechanical analysis of the starting blocks; technical analysis and biomechanics of running thrown;
 - The Relay (4x100), technical analysis and teaching;
 - Obstacles: the general factors that determine the performance; technical analysis and teaching of the overcoming of the obstacle
 - Throws: general factors that determine the performance; technical analysis and biomechanics of throwing technique: weight, discus and javelin
 - Jumps; factors that determine the performance: technical analysis and teaching of the long jump, high jump and triple jump
-

▪ **TENNIS**

Le origini del Tennis e il suo sviluppo. La conoscenza della racchetta e la sua evoluzione. L'attività promossa dalla FIT e la didattica del minitennis con i suoi strumenti. I colpi, le fasi del movimento e l'azione dell'arto non dominante. I pre-requisiti della tecnica e le capacità motorie per il tennista. La conoscenza della terminologia di base. Le regole di gioco.

▪ **SCHERMA**

Il compito dello sport. Il maestro di scherma e l'allievo. Fioretto, Spada e Sciabola: differenze e analogie fra le armi. Elementi essenziali. Le azioni composte. Gli elementi fondamentali della scherma. Nozioni di regolamento.

TESTI DI RIFERIMENTO

▪ **INQUADRAMENTO GENERALE**

- R.CARRASCO - L'activité du débutant - Ed. Vigot, 1977
- R.CARRASCO - Pédagogie des agrès - Ed. Vigot, 1977
- K.MEINEL - Teoria del movimento - Ed. Stampa Sportiva, 2000
- F.CASOLO - Didattica delle Attività motorie per l'età evolutiva - Ed. Vita e Pensiero, 1980

VAILATI - COLOMBO - INNOCENTI *Didattica Multimedia: la preparazione fisica - FGI -*

▪ **ATLETICA LEGGERA**

1. Dispensa fornita dal docente;
2. manuale dell'allenatore edito dal centro studi della FIDAL

▪ **TENNIS**

Dispense fornite dal docente.

▪ **SCHERMA**

Appunti personali e fotocopie relative sia alla parte tecnica che a quella storica.

Sintesi degli appunti di spada del M° Toran.

ALTRO MATERIALE DIDATTICO

▪ INQUADRAMENTO GENERALE

Appunti integrativi e slides forniti dal docente.

▪ ATLETICA LEGGERA

1. il nuovo manuale dell'istruttore edito dalla Fidal

▪ TENNIS

Gli studenti sono pregati di munirsi di racchetta per le lezioni pratiche.

▪ SCHERMA

Attività pratica con il materiale disponibile.

PROGRAMMAZIONE DEL CORSO

INQUADRAMENTO GENERALE

Argomenti	Riferimenti testi
1 aspetti coordinativi nella preparazione degli sport individuali le capacità condizionali gli schemi motori di base, lo sviluppo degli schemi motori di base, le capacità coordinative generali e speciali, declinazione degli aspetti coordinativi rapporto tra le capacità motorie ed abilità motorie aspetto interno ed esterno del gesto ginnico fasi del processo di apprendimento motorio(cenni) classificazione degli sport individuali in relazione ai meccanismi erogatori d'energia ed al contenuto della te	

ATLETICA LEGGERA

Argomenti	Riferimenti testi
1 FATTORI CHE DETERMINANO LA PRESTAZIONE DELLO SPINTER, FATTORI CHE DETERMINANO LA PRESTAZIONE DELL'OSTACOLISTA FATTORI COMUNI NEI LANCI E FATTORI CHE NE DETERMINANO LA PRESTAZIONE FATTORI COMUNI NEI SALT E FATTORI CHE NE DETERMINANO LA PRESTAZIONE LA TECNICA DI CORSA TECNICA E DIDATTICA DEGLI ESERCIZI UTILI ALLO SVILUPPO DELLA FORZA	il manuale dell'allenatore, edito dal centro Studi della FIDAL

TENNIS

Argomenti	Riferimenti testi
1 Tutti i colpi base del tennis integrati da nozioni di metodologia di insegnamento inerente la materia	Qualità Italia- Federazione Italiana Tennis

2	Tutti i colpi base del tennis integrati da nozioni di metodologia di insegnamento inerente la materia	Capire il tennis- Antonio Proietti Scorzoni
3	Tutti i colpi base del tennis integrati da nozioni di metodologia di insegnamento inerente la materia	Un altro tennis-Antonio Proietti Scorzoni
4	Gli effetti della concentrazione nel Tennis	L'attenzione nei tennisti di alto livello-Antonio Proietti Scorzoni

SCHERMA

Argomenti	Riferimenti testi
1 Storia della scherma e tecnica e tattica del fioretto, spada e sciabola	Appunti personali e fotocopie relative sia alla parte tecnica che a quella storica. Sintesi degli appunti di spada del M° Toran.

VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

- **INQUADRAMENTO GENERALE**

esame orale

- **ATLETICA LEGGERA**

esame orale e pratico, (eccezionalmente scritto con domande a risposta multipla e domande aperte, ma solo se concordato preventivamente con gli studenti)

- **TENNIS**

Esercitazioni pratiche in campo e sottoforma di test

- **SCHERMA**

Prove pratiche in itinere.

ESEMPI DI DOMANDE E/O ESERCIZI FREQUENTI

- **INQUADRAMENTO GENERALE**

quali sono le varianti degli schemi motori di base e come si sviluppano?

quali sono le fasi del processo di apprendimento motorio?

cosa si intende per tecnica sportiva?

la classificazione degli sport in base alla fonte energetica

quali e quanti sono i tipi di preparazione fisica?

come sviluppare la mobilità articolare?

Cosa si intende per modello prestativo in un determinato sport?

▪ **ATLETICA LEGGERA**

1. LA TECNICA DI CORSA

2. FATTORI CHE DETERMINANO LA PRESTAZIONE NEI SALTI

3. FATTORI CHE DETERMINANO LA PRESTAZIONE NEI LANCI

4. LA PARTENZA DAI BLOCCHI

5. DESCRIVI LA TECNICA DEI PRINCIPALI ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA FORZA ESPLOSIVA

▪ **TENNIS**

Domande chiuse e aperte su argomenti trattati.

Prova pratica colpi base del tennis.

▪ **SCHERMA**

- Convenzione del fioretto

- Impostazione delle posizioni fondamentali nel bambino
