# Teoria, tecnica e didattica degli sport individuali e di squadra 1

## Prof. Giorgio Ripamonti; Prof. Nadia Brivio

I MODULO : Prof. Giorgio Ripamonti

***OBIETTIVO DEL CORSO E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

L’insegnamento si propone di fornire agli studenti le conoscenze teoriche, competenze tecniche, didattiche e metodologiche di base relative alle discipline dell’Atletica Leggera.

Il corso intende altresì sviluppare gli elementi metodologici generali per le applicazioni didattiche relative alle singole specialità dell’atletica.

L’insegnamento si propone inoltre di fornire una specifica comprensione dei principi metodologici delle categorie giovanili

Al termine dell’insegnamento, lo studente dovrà essere in grado di conoscere ed esporre gli aspetti fondamentali delle varie discipline trattate. Inoltre sarà in grado di applicare tali conoscenze sul piano pratico in vari contesti

***PROGRAMMA DEL CORSO***

* Cenni storici.
* La prestazione motorio-sportiva in Atletica Leggera.
* Evoluzione delle discipline, delle tecniche e delle prestazioni.
* Le specialità dell’atletica leggera.
* I processi di sviluppo delle tecniche relative alle diverse discipline.
* Didattica e metodologia dell’attività giovanile.
* Regolamentazione e segnaletica della pista.

Tecnica, didattica e regolamentazione delle singole specialità:

*Corse*

* Le corse di velocità.
* Le corse di resistenza.
* Le corse ad ostacoli.
* Le staffette.

*Salti*

* I salti in estensione (lungo e triplo).
* I salti in elevazione (alto e asta).

*Lanci*

* Getto del peso.
* Lancio del disco.
* Lancio del martello.
* Lancio del giavellotto.

*La marcia*

*Le prove multiple*

***BIBLIOGRAFIA***

Il testo di riferimento che è necessario preparare per intero è il seguente:

AA.VV., *Il nuovo manuale dell’Istruttore di Atletica Leggera,* Centro studi e ricerche FIDAL, Roma, 2010 (testo di riferimento per il corso). Supplemento al n. 1-4/2010.

I materiali utilizzati a lezione dal docente saranno resi disponibili su piattaforma Blackboard.

Ulteriori fonti bibliografiche di approfondimento (consigliate):

C.VITTORI, *Le gare di velocità,* Centro studi e ricerche FIDAL, Roma, 1995.

ARCELLI E COLL., *Le gare sulle medie e lunghe distanze,* Centro studi e ricerche FIDAL, Roma, 1996.

ANGIUS, *La programmazione agonistica annuale di un giovane discobolo,* Centro studi e ricerche FIDAL, Roma, 1996.

R. AVOGARO, *Il Decathlon,* Centro studi e ricerche FIDAL, Roma, 1998.

G. PAISSAN, *I salti nelle categorie giovanili,* Centro studi e ricerche FIDAL, Roma, 1998. AA.VV., *La marcia-aspetti scientifici e tecnici,* Centro studi e ricerche FIDAL, Roma, 1999.

E. ARCELLI-A.DOTTI, *Il mezzofondo veloce,* Centro studi e ricerche FIDAL, Roma, 2000.

PAISSAN, *L’insegnamento dell’atletica leggera a scuola (quattro volumi),* Centro studi e ricerche FIDAL, Roma, 2002/2008. AA.VV., *Correre-Saltare-Lanciare. La guida ufficiale IAAF per l’insegnamento dell’atletica,*

Centro studi e ricerche FIDAL, Roma, 2010.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Lezioni frontali in aula, integrate con interventi/relazioni del testimonial ed esperti esterni.

L’insegnamento, oltre alle lezioni d’aula, prevede ore di attività didattica pratica (corsi distinti e laboratori) *con frequenza obbligatoria per almeno il 70% delle ore*.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

La valutazione si svolge in tre fasi, entrambe obbligatorie per tutti gli studenti:

Esame scritto composto da n. 15 domande a risposta chiusa (1 punto per ciascuna risposta esatta).

Esame orale che consiste in un colloquio volto all’accertamento delle conoscenze contenute nei testi di riferimento e nei materiali distribuiti dal docente. Tale esame orale è riservato a coloro che hanno conseguito un risultato minimo di 8 punti nella prova di cui al punto precedente.

Esame pratico (svolto contestualmente all’esame di cui al punto 2) che consiste nell’esecuzione di alcune prove tecnico-pratiche.

Nel contesto della valutazione complessiva vengono considerati ulteriori aspetti, tra cui: la conoscenza della disciplina, le capacità espositive e l’appropriatezza del linguaggio usato.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

Essendo rivolto a studenti del primo anno e in considerazione del carattere anche pratico, l’insegnamento non necessita di prerequisiti relativi ai contenuti. Si consiglia comunque la frequenza a tutte le lezioni.

Nel caso in cui la situazione sanitaria relativa alla pandemia di Covid-19 non dovesse consentire la didattica in presenza, sarà garantita l’erogazione a distanza dell’insegnamento con modalità che verranno comunicate in tempo utile agli studenti.

*Orario e luogo di ricevimento*

Il Prof. Giorgio Ripamonti riceve gli studenti presso il Centro sportivo Fenaroli al termine delle lezioni su appuntamento (che deve essere fissato via e-mail). Ulteriori dettagli verranno comunicati sulla pagina web personale.

II MODULO: Prof. Nadia Brivio

***OBIETTIVO DEL CORSO E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

Il corso si propone di fornire agli studenti la conoscenza, teorica e pratica, degli elementi tecnici di base della Ginnastica Artistica, dando particolare rilievo alla didattica dei movimenti proposti.

Al termine dell’insegnamento, lo studente sarà in grado di conoscere ed esporre gli aspetti fondamentali della disciplina. Inoltre sarà in grado di applicare tali conoscenze sul piano pratico in vari contesti.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

– Organizzazione degli Organi centrali e periferici della Federazione Ginnastica d’Italia.

– Cenni storici

– Codice dei punteggi internazionale.

– Assi e piani.

– Preparazione fisica del ginnasta.

– Azioni fondamentali.

– Approccio alla Ginnastica Ritmica

– Approccio alla ginnastica Aerobica

*Suolo*

– Rotolamenti avanti ed indietro

– Verticali.

– Rovesciamenti avanti, indietro e laterali.

– Ribaltamenti avanti ed indietro con e senza l’appoggio delle mani.

– Salti giro avanti ed indietro.

– Elementi artistici: salti ginnici, piroette, onde.

*Volteggio*

– Volteggi passanti per l’orizzontale.

– Volteggi passanti per la verticale.

*Minitrampolino*

*–* Approccio al minitrampolino

– Salti di base.

*Parallele pari*

– Posizioni fondamentali.

– Oscillazioni.

– Verticali in appoggio.

*Trave*

*–* Approccio all’attrezzo

– Elementi acrobatici e artistici di base.

*Parallele asimmetriche* (staggio basso)

– Prese ed impugnature.

– Posizioni fondamentali.

– Passaggi laterali degli arti inferiori.

– Entrate ed uscite di difficoltà “A”.

***BIBLIOGRAFIA[[1]](#footnote-1)***

Testo di riferimento

C. Scotton-D. Senarega, *Corso di Ginnastica Artistica,* Libreria Cortina, Torino, 2003.

I materiali utilizzati a lezione dalla docente saranno resi disponibili sulla piattaforma Blackboard (area MATERIALI).

Ulteriori fonti bibliografiche di approfondimento:

C. Scotton-M. Comoglio, *Ginnastica: gioco-sport e specialità sportive,* Libreria Cortina, Torino, 2003.

F. Casolo-G. Mari, *Pedagogia del movimento e della corporeità,* Vita e Pensiero, Milano, 2014.[*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/autori-vari/pedagogia-del-movimento-e-della-corporeita-9788834327302-211709.html)

***DIDATTICA DEL CORSO***

Lezioni teoriche in aula a corsi riuniti, integrate con interventi/relazioni del testimonial esperto della attività sportiva. Lezioni pratiche in palestra a corsi distinti. Laboratorio in palestra a corsi distinti.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

La valutazione finale (a chiusura del corso) si svolge in due fasi:

1. Una prova scritta composta da 27 domande a scelta multipla (1 punto ogni risposta corretta) e domande aperte (massimo 3 punti) in cui il candidato dimostri di conoscere gli elementi di base della ginnastica artistica, di esprimersi in modo corretto, secondo la terminologia propria della materia.

2. Una prova pratica su elementi tecnici di base, scelti dal candidato. Gli errori di esecuzione vengono detratti dal punteggio di partenza (30 punti).

In ambedue le prove si richiede la sufficienza (18 punti). Il voto finale si ottiene calcolando la media fra le due prove. Rientra nella valutazione finale anche la partecipazione costante ed attiva alle attività pratiche e di sperimentazione didattica.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

Avendo carattere introduttivo e pratico, l’insegnamento non necessita di prerequisiti relativi ai contenuti. Si consiglia la frequenza anche alle lezioni teoriche.

Nel caso in cui la situazione sanitaria relativa alla pandemia di Covid-19 non dovesse consentire la didattica in presenza, sarà garantita l’erogazione a distanza dell’insegnamento con modalità che verranno comunicate in tempo utile agli studenti.

*Orario e luogo di ricevimento*

Il Prof. Nadia Brivio riceve gli studenti al termine delle lezioni e su appuntamento (fissato via e-mail) presso il Centro Sportivo R. Fenaroli.

1. I testi indicati nella bibliografia sono acquistabili presso le librerie di Ateneo; è possibile acquistarli anche presso altri rivenditori. [↑](#footnote-ref-1)