UNIVERSITÀ DI PISA

TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA

STEFANO FREDIANI

Anno accademico	2018/19
CdS	SCIENZE MOTORIE
Codice	132MM
CFU	12

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
TTD SPORT INDIVIDUALE E DI SQUADRA E TEORIA DEL MOVIMENTO	M-EDF/02	ESERCITAZIONI	55	STEFANO FREDIANI
TTD SPORT INDIVIDUALE E DI SQUADRA E TEORIA DEL MOVIMENTO a	M-EDF/01	LEZIONI	55	GIOVANNI BONGIORNI STEFANO FREDIANI GIOVANNI INNOCENTI

Obiettivi di apprendimento

Conoscenze

modulo di teoria del movimento: L'allenamento sportivo è un processo complesso, multifattoriale, che deve essere strutturato secondoconcetti generali e specifici (contenuti, metodi, organizzazione, valutazione e pianificazione), allo scopo di cercare di ottenere la miglior performance sportiva possibile, utilizzando e miscelando i vari sistemi di allenamento secondo micro, meso, macro e mega cicli.
modulo di nuoto: Permettere agli studenti di conoscere l'ambiente acquatico in tutte le sue differenze da quello terrestre a partire dalla respirazione, all'equilibrio e alla propulsione. Conoscere gli elementi di fluidodinamica che regolano il movimento in acqua, fino ad arrivare alla comprensione delle tecniche di nuotata da quella elementare a quelle agonistiche di alto livello. La metodologia didattica per l'apprendimento delle nuotate elementari.
modulo di metodologia e didattica delle attività motorie e sportive: differenza tra attività motoria e sportiva, differenza tra capacità coordinative e condizionali, le fasi sensibili, valutazione di test motori.

Modalità di verifica delle conoscenze

Attraverso un colloquio orale sul programma delle lezioni. Prova in itinere per gli studenti che hanno totalizzato il 75% di presenze nei moduli di teoria del movimento e metodologia. didattica delle attività motorie e sportive.

Programma (contenuti dell'insegnamento)

Il Corso Integrato di TTD Teoria Tecnica e Didattica delle Attività Motorie e Sportive individuali e di squadra e Teoria del Movimento si compone di tre moduli: 12 cfu

- Teoria del Movimento Umano con 5 cfu tenuto dal Prof. Giovanni Innocenti
- Metodologia e didattica delle attività sportive con 4 cfu tenuto dal Prof. Giovanni Bongiorni
- Sport natatori con 3 cfu tenuto dal Prof. Stefano Frediani

Inoltre si compone anche di Esercitazioni di Tirocinio Didattico

- Metodologia e didattica delle attività sportive con 1 cfu tenuto dal Prof. Giovanni Bongiorni
- Sport natatori con 1 cfu tenuto dal Prof. Stefano Frediani

Coordinatore del modulo è il Prof. Stefano Frediani

TEORIA DEL MOVIMENTO
Programma

- Tempi lontani: dal soggetto all'oggetto.
- Prologo agli intenti e intendimenti.
- Richiami storiografici e prospettici sulla biomotricità.
- La nascita del concetto del movimento zoologico: dall'arte alla ragione e dall'educazione alla terapia.
- La biomeccanica (statica, cinematica e dinamica).
- La storia di un'intuizione: fenomenologia dell'esplorazione nell'ambientalismo attivo.
- Il riflesso neuromuscolare e sua evoluzione neuromotoria.
- Gli automi, taumi e tautomi; dal microscopico al macroscopico: le varie tipologie d'indagine.
- Frenesia e genialità scentometriche: il moderno approccio ai processi inerenti l'insegnamento-apprendimento della motricità

umana.
- Il modello algoritmico ed i principi eziologici del controllo motorio e trasformazione cinetica: il computo delle gestualità; l'unità neuro-miologica; la validazione quali-quantitativa dell'atto motorio e le ricadute bidirezionali sugli aspetti splancnologici.
- Focus sulle abilità neuro-cognitivo-motorie: dalla dominanza genetica alla prevalenza laterale fino al raggiungimento della ritmizzazione motoria.
- Focus sulle abilità organico-muscolari e meccano-funzionali: applicazione dei principi meta-pedagogici di variabilità, modulazione, interazione, trasferibilità e ritenzione.
- L'indirizzo metacognitivo giustapposto al movimento umano: epistemologia delle scienze motorie e sportive; la bioenergetica nell'educazione fisico-atletica e le variabili/mutabili della chinantropometrica.
- I dilemma-case filogenesi e/o ontogenesi nella stadeazione organizzativo-strutturale dei vari livelli di movimento ed esercizio fisico.
- La molteplicità dei linguaggi: LV; ; LPV; LNV e PNL nelle loro intersecazioni semantiche (prossemica, cinesica, aptica, analogica-digitale e modeling).
- Teoria e pratica della cinemantica.
- La docimologia: le varie possibilità di section-RPE correlate ai vari sistemi di verifica e valutazione (campali, laboratoriali, empiriche, strumentali e multitasking).

METODOLOGIA E DIDATTICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Programma

- Il concetto di sport e l'attività motoria
- Le specialità sportive
- La classificazione degli sport
- Fattori della prestazione sportiva:
  Costituzione fisica
  I fattori psicologici: le motivazioni
  Le condizioni ambientali
  Le capacità sensopercettive
  Gli analizzatori

Le capacità coordinative

- La destrezza
- Le capacità coordinative generali - Le varie classificazioni delle capacità coordinative speciali (secondo gli autori) e loro metodi di sviluppo (cenni)

LEZIONE PRATICA sul campo delle esercitazioni per le varie capacità coordinative

- **La tecnica –** Caratteristiche - Apprendimento - Sviluppo - Didattica - Metodologia (cenni) - Errori - Stile personale - La tecnica nelle varie attività sportive - Classificazione tecnica delle discipline sportive
- **La forza** – Fattori condizionanti la forza: fattori strutturali (ipertrofia, iperplasia, leve, fibre muscolari etc.) - Fattori nervosi (coordinazione intra - reclutamento, frequenza, sincronizzazione - ed intermuscolare) - Elasticità muscolare - Fattori biochimici - Fattori psicologici
- **Regimi di contrazione** - Caratterizzazioni della forza - Prevenzione traumi - Alcuni metodi di allenamento (cenni)
- **La velocità**- Il concetto di rapidità e quello di velocità - Fattori condizionanti la velocità - I vari aspetti della velocità - Il tempo di reazione (semplice e complesso) - La barriera di velocità - Alcune metodologie di allenamento (cenni)
- **La resistenza** - Classificazioni in base a muscolatura, disciplina sportiva, metabolismo energetico, durata dello sforzo – Meccanismi energetici e loro soglia di innesco - Fattori condizionanti la resistenza - Resistenza generale e speciale - Il modello fisiologico di Arcelli. Metodi di sviluppo della resistenza (cenni)
- **Mobilità articolare –** Tipi di mobilità - Fattori caratterizzanti - Principi metodologici dell'allenamento (cenni)
- **Tattica –** Fattori - Componenti - Circuito della tattica - Preparazione - Piano tattico - Contenuti della tattica - La finta - Metodologia e allenamento (cenni).

PRATICA - Le capacità condizionali: alcune esercitazioni.

La valutazione - Metodi - Significati - Test motori – Standardizzazione: criteri di attendibilità, oggettività, validità, selettività – La valutazione antropometrica - Di velocità e rapidità - Dei vari tipi di forza - Dei vari tipi di resistenza - Della mobilità - Delle capacità coordinative - Della tecnica

PRATICA - Esercitazioni su alcuni test valutativi

Le fasi sensibili - L'età evolutiva secondo Weineck - Caratteristiche delle varie età evolutive - Variazioni evolutive e cenni di allenamento nelle varie fasi della **resistenza,** della **forza**, della **rapidità,** della **mobilità articolare**, delle **capacità coordinative,** della **tecnica,** della **tattica**

TTD SPORT NATATORI
Programma

- Conoscenza delle caratteristiche della scuola nuoto.
- Differenze tra ambiente acquatico e terrestre.
- Conoscenza della tecnica di respirazione acquatica.
- Varie tipologie di ambientamento.
- Il progetto acquaticità.

- La sub-acquaticità.
- Le fasi della Scuola Nuoto.
- Teoria Tecnica e didattica delle nuotate.
- L'importanza delle gambe nella propulsione in acqua.
- Descrizione del V° stile di nuoto.
- Le nuotate subacquee
- Descrizione del VI° stile di nuoto.
- Gli stili alternativi.
- Evoluzione delle nuotate agonistiche
- Differenza tra nuotata didattica e agonistica
- Elementi di fluidodinamica.
- La didattica del nuoto per livelli.
- I fondamenti dell'apprendimento in ambiente acquatico.
- La correzione degli errori in ambiente acquatico.
- Il Salvamento didattico.
- Il Salvamento agonistico.

Lezioni pratiche in piscina c/o impianto natatorio Gianluca Signorini

- Conoscenza dell'ambiente acquatico.
- Differenze tra ambiente acquatico e terrestre.
- Conoscenza della tecnica di respirazione acquatica.
- Esperienze di galleggiamento nelle varie posizioni.
- Esperienze di sub-acquaticità.
- Tecnica e didattica del crawl.
- Tecnica e didattica del dorso.
- Tecnica e didattica della rana.
- Tecnica e didattica della farfalla.
- Tecnica e didattica del V° stile.
- Tecnica e didattica delle subacquee
- Tecnica e didattica degli stili alternativi
- I fondamentali del nuoto.
- Elementi di nuotate a salvamento.
- Elementi di nuotate a pallanuoto
- Attività che si possono effettuare in ambiente acquatico
- Ambiente acquatico e possibilità di espressione

Bibliografia e materiale didattico

Testi consigliati

- Sanniccandro; "La Propriocezione", Calzetti & Mariucci.
- A. Schmith, T. D. Lee; "Controllo motorio e apprendimento", Calzetti & Mariucci.
- Jurgen Weineck, *L'allenamento ottimale* (parte II e III), Calzetti e Mariucci editori.
- Visintin; "*Il Nuoto Semplice*", Libreria dello Sport.
- M. Bissig, L. Amos, C. Gröbli, S. Cserépy, P.-A. Weber; "*Mondo Nuoto*", Calzetti & Mariucci.

Indicazioni per non frequentanti

I non frequentanti non sono ammessi all'esame. La frequenza è obbligatoria nella misura del 75% che diventa del 50% per gli studenti lavoratori.

Modalità d'esame

Per i modul:

- Teoria del Movimento Umano con 5 cfu tenuto dal Prof. Giovanni Innocenti
- Metodologia e didattica delle attività sportive con 4 cfu tenuto dal Prof. Giovanni Bongiorni

Prova pratica in itinere a fine lezioni per gli studenti che hanno totalizzato almeno il 75% delle presenze
Esame vero e proprio è un colloquio sugli argomenti trattati in occasione delle lezioni teoriche e pratiche

Il modulo

- Sport natatori con 3 cfu tenuto dal Prof. Stefano Frediani

prevede solo esame orale con colloquio sugli argomenti trattati in occasione delle lezioni teoriche e pratiche

Stage e tirocini

I tirocini devono essere effettuati presso le società sportive affiliate alla Federazione Nuoto

Altri riferimenti web
http://www.stefanofrediani.it

Note
E-mail dei docenti:

- Stefano Frediani: posta@stefanofrediani.it
- Giovanni Innocenti: innocenti.giovanni@tiscali.it
- Giovanni Bongiorni: g.bongiorni2@virgilio.it

Ricevimento studenti (giorno, orario, luogo): il Coordinatore Prof. Stefano Frediani riceve il mercoledì dalle ore 11.30 alle ore 13.30 c/o sala professori Polo Didattico Universitario di “Porta Nuova”, previo appuntamento.

Ricevimento studenti prof. Giovanni Bongiorni (giorno, orario, luogo):da concordare.
E-mail del docente del modulo:g.bongiorni2@virgilio.it
Recapito telefonico del docente del modulo: 050-531709; cellulare 338-6086546.

Ricevimento studenti prof. Giovanni Innocenti (giorno, orario, luogo) e tutoraggio:lunedì 11,00 - 13,00, c/o polo didattico universitario di "Porta Nuova", previo appuntamento PEC (giovanni.innocenti@adm.unipi.it) oppure PEL (innocenti.giovanni@tiscali.it).
E-mail del docente del modulo:innocenti.giovanni@tiscali.it
Recapito telefonico del docente del modulo:366-3909918.

Ultimo aggiornamento 06/11/2018 18:07