

# Testi del Syllabus

Resp. Did.	<b>IZZICUPO PASCAL</b>	<b>Matricola: 004596</b>
Docente	<b>IZZICUPO PASCAL, 11 CFU</b>	
Anno offerta:	<b>2020/2021</b>	
Insegnamento:	<b>T190011 - SPORT INDIVIDUALI</b>	
Corso di studio:	<b>L022 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE</b>	
Anno regolamento:	<b>2018</b>	
CFU:	<b>11</b>	
Settore:	<b>M-EDF/02</b>	
Tipo Attività:	<b>B - Caratterizzante</b>	
Anno corso:	<b>3</b>	
Periodo:	<b>Primo Semestre</b>	
Sede:	<b>CHIETI</b>	



## Testi in italiano

<b>Lingua insegnamento</b>	ITALIANO
<b>Contenuti</b>	<p>“Sport individuali”</p> <p>Il corso è sviluppato in modo da integrare teoria e pratica. Le lezioni alterneranno, pertanto, la spiegazione teorica degli aspetti tecnici e didattico-metodologici con la loro messa in pratica. I contenuti di tali blocchi teorico-pratici sono relativi a varie tipologie di sport, inclusi sport di precisione, sport di situazione, sport di combattimento, sport tecnico combinatori e di prestazione.</p> <p>Regolamenti sportivi Modello di prestazione L’insegnamento delle abilità tecniche L’insegnamento della tattica La programmazione didattica L’osservazione in allenamento e in competizione Il profilo e le competenze dell’allenatore L’allenamento dei giovani atleti La gestione degli atleti di alto livello</p> <p>LA CORSA</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Velocità</li><li>- Ostacoli</li><li>- Mezzofondo e Fondo</li></ul> <p>I SALTI</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto in Lungo</li><li>- Salto Triplo</li><li>- Salto in Alto</li><li>- Salto con l’Asta</li></ul> <p>I LANCI</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lancio del Peso</li><li>- Lancio del Disco</li><li>- Lancio del Giavellotto</li><li>- Lancio del Martello</li></ul>

LA MARCIA e PROVE MULTIPLE  
Principali norme e regolamenti per le gare di Atletica Leggera.

## Testi di riferimento

Dispense e materiale forniti dal docente.  
"Insegnare lo sport - Manuale di metodologia dell'insegnamento sportivo" a cura di Corrado Beccarini, Claudio Mantovani, SDS edizioni.

Manuale dell'allenatore di atletica leggera  
Gli elementi fondamentali per l'allenamento delle specialità atletiche  
Centro Studi & Ricerche FIDAL Roma

L'allenamento nell'atletica giovanile  
Le basi della specializzazione in atletica  
Centro Studi & Ricerche FIDAL Roma

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2012). Controllo motorio e apprendimento: La ricerca sul comportamento motorio. Torgiano, PG: Calzetti Mariucci.

## Obiettivi formativi

In accordo con i descrittori di Dublino, gli obiettivi formativi del corso sono quelli di conoscere e comprendere (knowledge and understanding) le regole e le peculiarità di differenti tipologie di sport individuali da un punto di vista teorico e saperle applicare in differenti contesti e sport (applying knowledge and understanding) e apprendere come applicarle anche a sport non trattati in maniera specifica nel corso (learning skills), grazie alla realizzazione di esercitazioni on-line (redazione di schede). Al termine del corso gli studenti saranno in grado di organizzare l'esperienza di apprendimento sportivo in base allo sport, al contesto e alle caratteristiche dell'allievo, in particolare tenendo conto dei fattori di genere, dell'età e del livello competitivo degli atleti, e di osservare in maniera sistematica l'allenamento e la competizione, con autonomia di giudizio (making judgements), attraverso esercitazioni di laboratorio che includono la costruzione di progressioni didattiche e unità d'apprendimento per diverse tipologie di sport, quali sport di precisione, di combattimento, di situazione (a rete e a muro) e tecnico-combinatori. Inoltre, saranno in grado di plasmare il proprio stile di insegnamento in base ai propri obiettivi di allenatore e comunicare in maniera efficace ad atleti di differente livello (communication skills), attraverso unità didattiche basate sull'educazione tra pari.

## Prerequisiti

È necessario che lo studente posseda le conoscenze relative alle teorie e metodologia del movimento umano e della preparazione fisica.

## Metodi didattici

Lezioni frontali, didattica laboratoriale e educazione tra pari.

## Altre informazioni

Orario di ricevimento da concordare con il docente via e-mail (izzicupo@unich.it, chiavatti.donato@gmail.com)

## Modalità di verifica dell'apprendimento

La prova d'esame è volta ad accertare che lo studente conosca i concetti teorici alla base dell'insegnamento sportivo ed i regolamenti di tali sport, mostrando capacità di discernimento nel riconoscere le diverse categorie di sport individuali e i principi d'insegnamento che meglio si applicano ad essi.

La valutazione avrà una componente scritta e pratica. La componente pratica è opzionale. La parte scritta si svolgerà attraverso un test a risposta multipla di 60 item, della durata di 60 minuti che si considererà superata se il voto è almeno 17/30 (0,5 punti per ogni risposta esatta). Il superamento della prova scritta consentirà l'accesso alla prova pratica, che consiste nel realizzare una progressione didattica con dimostrazione degli esercizi.

L'eventuale prova pratica avrà lo scopo di valutare la capacità di applicare le conoscenze acquisite e di comunicazione.

Voto in trentesimi:18-20: conoscenza e comprensione dell'argomento appena sufficiente con evidenti e gravi lacune.  
21-23: conoscenza e comprensione dell'argomento pienamente sufficiente anche se sono presenti evidenti lacune.  
24-26: discreta conoscenza e comprensione dell'argomento anche se sono presenti alcune lacune.  
27-29: buona conoscenza e comprensione dell'argomento con alcune imprecisioni non gravi.  
30: ottima conoscenza e comprensione dell'argomento.  
30 e lode: eccellente conoscenza e comprensione dell'argomento e capacità di applicare le conoscenze acquisite e di comunicazione.

Nel caso in cui ci si dovesse trovare in emergenza sanitaria l'esame si svolgerà secondo le modalità e la piattaforma indicata dall'Ateneo (Team o similare).

## Programma esteso

Regolamento sportivo di:

Tiro con l'arco

Badminton

Pugilato

Ginnastica artistica

Skateboarding

Atletica leggera

Modello di prestazione

"Pre-acrobatica"

- Capovolta, ruota, verticale, assistenza;
- La trave, entrata, uscita, esercizi propedeutici, assistenza;
- Parallele, entrata, uscita, giri, gran volte, traslocazioni, assistenza;
- Quadro svedese, entrata, uscita, traslocazioni, assistenza;
- Spalliera svedese, entrate, uscita, esercizi base, coreografie, assistenza;
- Volteggio, assistenza;
- Palco di salita;
- Scala orizzontale.
- Ulteriori attrezzi.

"Atletica leggera"

Nozioni base del metabolismo energetico durante l'esercizio fisico: i sistemi bio-energetici in funzione delle varie specialità dell'Atletica Leggera;

Cenni di metodologia dell'allenamento;

Le peculiarità e/o affinità delle varie specialità;

Preatletismo generale e specifico per specialità

La tecnica esecutiva delle varie specialità:

LE CORSE

Velocità (100p -200p -400p - 4x100 - 4x400)

Esercitazioni propedeutiche per: partenza dai blocchi, accelerazione, fase lanciata; passaggio del testimone.

Progressione didattica per i vari elementi.

Ostacoli (100hs - 110hs -- 400hs)

Esercitazioni propedeutiche per: passaggio dell'ostacolo, partenza e primo ostacolo, ritmica tra ostacoli.

Progressione didattica per i vari elementi.

Mezzofondo Veloce (800p - 1500p)

Mezzofondo Prolungato (5000p - 10000p - 3000siepi)

Fondo (Cross - Maratona)

Esercitazioni per: tecnica di corsa, distribuzione dello sforzo, tattica di gara.

SALTI

(Lungo - Triplo - Alto - Asta)

Esercitazioni tecniche per: rincorsa, stacco e fase di valicamento (alto - asta) e atterraggio (lungo - triplo).

Progressione didattica per i vari elementi.

LANCI

(Peso - Disco - Giavellotto - Martello)

Esercitazioni tecniche per: preliminari, traslocazione, finale di lancio.  
Progressioni didattiche per i vari tipi di lanci.

MARCIA

Esercitazioni propedeutiche per il gesto tecnico richiesto dal regolamento.

“pugilato”

La guardia

Gli spostamenti e i semi-spostamenti

I colpi

Le schivate

Le parate

La presentazione del compito

Quantità e variabilità della pratica e organizzazione della variabilità

Pratica globale e pratica per parti

La correzione dell'errore

Costruire e compilare diverse schede di osservazione per l'allenamento e la gara

Gli obiettivi e i doveri dell'allenatore

Gli stili dell'allenatore

Il giovane atleta, l'effetto relativo dell'età (relative age effect) e la maturità sessuale

Il talento sportivo, la sua identificazione e la sua gestione.

## Sostenibilità



## Testi in inglese

Italian

"Individual sports"

The course is developed to integrate theory and practice. The lessons will alternate, therefore, the theoretical explanation of the technical and didactic-methodological aspects with their practice. The contents of these theoretical-practical blocks refers to kind of sports, including precision sports, situation sports, combat sports, technical-combinatorial sports and performance sports.

Sporting regulations of:

Archery

Badminton

Boxing

Artistic gymnastics

Skateboarding

Olympic weightlifting

Athletics

The performance models

Teaching technical skills

Theaching tactical skills

The didactic planning

Observation in training and in competition

The profile and skills of the coach

The training of young athletes

The management of high-level athletes

RACE

- Speed

- Obstacles

- Mezzofondo and Fondo

## JUMPS

- Long jump
- Triple Jump
- High jump
- Pole vault

## Throws

- Shot put
- Disc throw
- Javelin throw
- Hammer throw

## MARCH AND MULTIPLE TRIALS

Main rules and regulations for Athletics competitions.

Material provided by the teachers

Insegnare lo sport - Manuale di metodologia dell'insegnamento sportivo" a cura di Corrado Beccarini, Claudio Mantovani, SDS edizioni.

Manuale dell'allenatore di atletica leggera

Gli elementi fondamentali per l'allenamento delle specialità atletiche  
Centro Studi & Ricerche FIDAL Roma

L'allenamento nell'atletica giovanile

Le basi della specializzazione in atletica  
Centro Studi & Ricerche FIDAL Roma

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2012). Controllo motorio e apprendimento: La ricerca sul comportamento motorio. Torgiano, PG: Calzetti Mariucci.

Following the Dublin descriptors, the training objectives of the course are the knowledge and understanding of the rules and peculiarities of different types of individual sports from a theoretical point of view and applying knowledge and understanding in different contexts and sports, as well as learning how to apply them also to sports not specifically covered in the course (learning skills), through the realization of on-line exercises (drafting of reports). At the end of the course, students will be able to systematically organize the learning experience based on the athletes' sports, settings, and characteristics, considering age, gender, and competitive level, and observing training and competition with independent judgment, through laboratory lessons that include the construction of didactic progressions and learning units for different types of sports, such as precision sports, combat, situation (net and wall), and technical-combinatorial sports. Furthermore, they will shape their teaching style according to their goals as a coach and communicate effectively to athletes of different levels (communication skills) through peer education.

The student must possess the knowledge related to the theories and methodology of human movement and physical preparation.

Traditional lessons, laboratories and peer education.

Office hours will be agreed with the teachers by e-mail ( izzicupo@unich.it, chiavatti.donato@gmail.com)

The exam aims to ascertain that the student knows the theoretical concepts underlying sports teaching and the regulations of these sports, showing discernment skills in recognizing the different categories of individual sports and the teaching principles that best apply to them.

The evaluation will have a written and practical component. The practical component is optional. The written part will take place through a multiple-choice test of 60 items, lasting 60 minutes which will be considered passed if the grade is at least 17 / 30 (0.5 points for each exact answer). Passing the written test will allow access to the practical

test, which consists of realizing a didactic progression with a demonstration of the exercises.

The practical test aims at evaluating the ability to apply the knowledge acquired and communication.

Rate out of thirty:

18-20: knowledge and understanding of the subject just enough with obvious and serious gaps.

21-23: knowledge and understanding of the subject fully sufficient even if there are obvious gaps.

24-26: good knowledge and understanding of the subject even if there are some gaps. 27-29: good knowledge and understanding of the subject with some minor inaccuracies. 30: excellent knowledge and understanding of the subject.

30 and praise: excellent knowledge and understanding of the subject and capability to apply the acquired knowledge and communicate.

In case we will be another time in health emergency, the examination will take place according to the methods and platform indicated by the University (Team or similar).

Sporting regulations of:

Archery

Badminton

Boxing

Artistic gymnastics

Skateboarding

Athletics

Performance model

Pre-acrobatic:

- somersault, cartwheel, handstand, assistance;
- Balance beam, entry, exit, preparatory exercises, assistance;
- Parallels, entry, exit, translocations, assistance;
- Swedish framework, entry, exit, translocations, assistance;
- Swedish espalier, entry, exit, basic exercises, choreography, assistance;
- Vaulting, assistance;
- Horizontal scale.
- Additional tools.

"Athletics"

Basic knowledge of energy metabolism during exercise: bio-energetic systems according to the various specialties of track and field;

Overview of training methodology;

The peculiarities and / or affinity of the various specialties;

General and specific Preatletism for specialties

The executive technique of the various specialties:

THE RACES

Speed (100p -200p -400p - 4x100 - 4x400)

Preliminary exercises for: starting from the blocks, acceleration, phase launched; passing of the witness.

Didactic progression for the various elements.

Obstacles (100hs - 110hs - 400hs)

Preliminary exercises for: passage of the obstacle, departure and first obstacle, rhythm between obstacles.

Didactic progression for the various elements.

Middle-distance running (800p - 1500p)

Long-distance running (5000p - 10000p - 3000siepi) Cross - Marathon

Exercises for: running technique, effort distribution, race tactics.

JUMPS

(Long - Triple - High - pole vault)

Technical exercises for: run, detachment and phase of crossing (high - pole) and landing (long - triple).

Didactic progression for the various elements.

## THROWS

(Weight - Disc - Javelin - Hammer)

Technical exercises for: preliminary, translocation, final launch.

Educational progressions for the various types of launches.

## MARCH

Preliminary exercises for the technical gesture required by the regulation.

## “Boxing”

The stance

Footwork

The punches

Dodges

Parries

the presentation of the task

Quantity and variability of the practice and organization of the variability

Global practice and practice by parts

Correction of the error and feedback

Build and fill out different observation forms for training and competition

The objectives and duties of the coach

The styles of the coach

The young athlete, the relative age effect and sexual maturity

Sports talent, its identification and its management.