



# UNICUSANO

Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

<b>Insegnamento</b>	<b>SPORT INDIVIDUALI: ATLETICA E GINNASTICA</b>
<b>Livello e corso di studio</b>	Laurea Triennale in Scienze Motorie (L-22)
<b>Settore scientifico disciplinare (SSD)</b>	M-EDF/02
<b>Anno di corso</b>	1
<b>Anno Accademico</b>	2022-2023
<b>Numero totale di crediti</b>	9 CFU
<b>Propedeuticità</b>	-
<b>Docente</b>	<p>Laura Guidetti (4 CFU) AREA: SCIENZE MOTORIE NICKNAME: LAURA GUIDETTI EMAIL: <a href="mailto:laura.guidetti@unicusano.it">laura.guidetti@unicusano.it</a></p> <p>Ludovica Cardinali (3 CFU) AREA: SCIENZE MOTORIE NICKNAME: LUDOVICA CARDINALI EMAIL: <a href="mailto:ludovica.cardinali@unicusano.it">ludovica.cardinali@unicusano.it</a></p> <p>Arianna De Pietro (2 CFU) AREA: SCIENZE MOTORIE NICKNAME: ARIANNA DE PIETRO EMAIL: <a href="mailto:arianna.depietro@unicusano.it">arianna.depietro@unicusano.it</a></p> <p>ORARIO DI RICEVIMENTO: su appuntamento da concordare scrivendo all'indirizzo email del docente</p>
<b>Presentazione</b>	L' insegnamento di <b>Sport Individuali: Atletica e Ginnastica</b> , costituisce un primo approccio alle attività sportive individuali. L'insegnamento <b>Sport Individuali: Atletica e Ginnastica</b> , ha l'obiettivo di introdurre i concetti e metodiche relativi al modello di prestazione e alle progressioni didattiche di alcune discipline sportive individuali.
<b>Obiettivi formativi</b>	<p>Gli obiettivi formativi dell'insegnamento di <b>Sport Individuali: Atletica e Ginnastica</b> sono:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• conoscere i luoghi di allenamento e gara di alcune discipline sportive individuali</li><li>• conoscere il modello di prestazione di alcune discipline sportive individuali</li><li>• conoscere e saper programmare una progressione didattica di alcune discipline sportive individuali</li></ul>
<b>Prerequisiti</b>	Nessuno
<b>Risultati di apprendimento attesi</b>	<p>In sintesi, i risultati di apprendimento attesi per l'insegnamento di <b>Sport Individuali: Atletica e Ginnastica</b> sono:</p> <p>CONOSCENZA E CAPACITÀ DI COMPrensIONE (KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING): lo studente avrà acquisito la conoscenza e la capacità di comprensione dei luoghi allenamento e gara di alcune discipline sportive individuali relativamente all'Atletica Leggera, alla Ginnastica Ritmica e alla Ginnastica Artistica. Inoltre, conoscerà i modelli di prestazione, i regolamenti, la teoria, la tecnica e la didattica di alcune specialità inerenti l'Atletica Leggera, la Ginnastica Ritmica e la Ginnastica Artistica; conoscerà i mezzi, i metodi e gli ausili necessari per sviluppare una progressione didattica di avviamento delle specialità; conoscerà gli errori più comuni e le esercitazioni per la loro correzione; conoscerà l'insieme delle capacità motorie condizionanti la prestazione tenendo presenti le caratteristiche fisiche, psicologiche del singolo individuo e tecnico-tattiche di specialità.</p> <p>APPLICAZIONE DELLA CONOSCENZA E DELLA COMPrensIONE (APPLYING KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING): Lo studente sarà in grado di individuare i fondamenti teorico-pratici dell'approccio educativo e formativo alla persona nell'ambito delle pratiche sportive. Inoltre, saprà sviluppare una progressione didattica di avviamento di alcune specialità dell'Atletica Leggera, della Ginnastica Ritmica e della Ginnastica Artistica; saprà riconoscere gli errori più comuni e sviluppare esercitazioni per la loro correzione.</p>

	<p>AUTONOMIA DI GIUDIZIO (MAKING JUDGEMENTS): Lo studente sarà in grado di individuare le strategie progettuali per proporre le attività sportive; sarà in grado di individuare la progressione didattica tenendo presenti le capacità motorie dell'individuo in relazione alle caratteristiche fisiche, psicologiche del singolo individuo e tecnico-tattiche di specialità.</p> <p>ABILITÀ COMUNICATIVE (COMMUNICATION SKILLS): Lo studente saprà utilizzare una terminologia appropriata in riferimento all'espressione dei concetti disciplinari.</p>
<p><b>Organizzazione dell'insegnamento</b></p>	<p>L'insegnamento di <b>Sport Individuali: Atletica e Ginnastica</b> prevede 9 CFU che corrispondono a un carico di studio di almeno 225 ore da parte dello studente. È sviluppato attraverso lezioni preregistrate audio-video, slide, dispense e altre risorse didattiche di supporto. I materiali di studio, che sono disponibili in piattaforma, contengono tutti gli elementi necessari per affrontare lo studio della materia in vista della prova d'esame. Inoltre, per un approfondimento dei concetti affrontati nell'ambito dell'insegnamento, gli studenti possono far riferimento ai testi consigliati dal docente nelle slide di presentazione del corso.</p> <p>Il carico di studio comprende almeno le seguenti componenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>147 ore (per 7 CFU) di didattica erogativa</b> per la visualizzazione e lo studio delle <b>lezioni preregistrate</b> (7 ore di studio per 1 ora di lezione videoregistrata, di cui 2 ore per ascoltare la lezione e 5 di autoapprendimento per assimilare i contenuti della lezione, per un totale di 21 ore di lezioni videoregistrate);</li> <li>● <b>28 ore (per 7 CFU) ore di didattica interattiva sul forum (aula virtuale)</b> mirata allo svolgimento di esercitazioni ed esercizi proposti dai docenti, denominate <b>e-tivity</b>.</li> <li>● <b>50 ore (per 2 CFU) di Practicum (Modulo VII e IX)</b>, di cui 12 ore di <b>attività didattica pratica in presenza</b> mirata a fornire allo studente applicazioni pratiche supervisionate dal docente su argomenti affrontati precedentemente o contestualmente, e relazione finale.</li> </ul> <p>Infine, la didattica si avvale di strumenti sincroni come il <b>ricevimento in web-conference</b> e le <b>chat</b> disponibili in piattaforma al fine di consentire un'interazione in tempo reale con gli studenti iscritti.</p> <p>Si consiglia allo studente di distribuire lo studio della materia uniformemente in un periodo di 11 settimane dedicando allo studio almeno 20 ore a settimana.</p> <p><b>Programma ridotto da 6 CFU:</b> i seguenti 6 Moduli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>MODULO I - INTRODUZIONE DEGLI SPORT INDIVIDUALI E CAMPI DI ALLENAMENTO E GARA</b></li> <li>● <b>MODULO II: ATLETICA LEGGERA: LA CORSA</b></li> <li>● <b>MODULO III: ATLETICA LEGGERA I CONCORSI</b></li> <li>● <b>MODULO IV: ATLETICA LEGGERA PROGRESSIONE DIDATTICA DELLA CORSA</b></li> <li>● <b>MODULO VI: INTRODUZIONE ALLA GINNASTICA RITMICA</b></li> <li>● <b>MODULO VIII: INTRODUZIONE ALLA GINNASTICA ARTISTICA</b></li> </ul> <p>Materiali per la preparazione dell'esame: Lezioni e dispense dei relativi moduli presenti in piattaforma.</p> <p>Testi consigliati per approfondimenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>FIDAL (2020). REGOLAMENTO TECNICO INTERNAZIONALE PER LE GARE DI ATLETICA LEGGERA. World Athletics - Federazione Italiana di Atletica Leggera. Scaricabile gratuitamente dal sito: <a href="http://www.fidal.it/upload/files/2020/RTI2020definitivo.sito00.pdf">http://www.fidal.it/upload/files/2020/RTI2020definitivo.sito00.pdf</a></i></li> <li>2. <i>Centro Studi &amp; Ricerche &amp; Ricerche FIDAL. (2011). Il nuovo manuale dell'istruttore atletica leggera, Supplemento ai nn. 1-4/2010 di Atleticastudi. Roma: Federazione Italiana di Atletica Leggera.</i></li> <li>3. <i>Centro Studi &amp; Ricerche &amp; Ricerche FIDAL. (2004). L'allenamento nell'Atletica giovanile. Prima parte. Roma: Federazione Italiana di Atletica Leggera.</i></li> <li>4. <i>Aparo M, Cermelj S, Piazza M, Rosato M.R, Sensi S (1999). Ginnastica ritmica. Piccin</i></li> <li>5. <i>Scotton C. (2003). Classificazione tecnica delle specialità sportive. Calzetti-Mariucci</i></li> <li>6. <i>Cartoni &amp; Putzu – Ginnastica artistica femminile - edi-ermes, 1990</i></li> <li>7. <i>Codice dei Punteggi GAF 2022-2024</i></li> <li>8. <i>Codice dei punteggi GAM 2022-2024</i></li> </ol>
<p><b>Contenuti del corso</b></p>	<p><b>MODULO I - INTRODUZIONE DEGLI SPORT INDIVIDUALI E CAMPI DI ALLENAMENTO E GARA (DOCENTE LUDOVICA CARDINALI)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gli sport individuali</li> <li>2. Campi di allenamento e gara dell'atletica leggera</li> <li>3. Campi di allenamento e gara della Ginnastica Ritmica</li> <li>4. Campi di allenamento e gara della Ginnastica Artistica</li> </ol> <p><b>MODULO II: ATLETICA LEGGERA: LA CORSA (PROF.SSA LAURA GUIDETTI)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La corsa: definizione e modello di prestazione</li> <li>2. La corsa: la partenza dai blocchi</li> <li>3. La corsa: analisi del modello di prestazione dei 100m piani</li> <li>4. La corsa: gli ostacoli</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. La corsa: confronto tra competizioni di velocità</li> <li>6. La corsa: la staffetta</li> </ol> <p><b>MODULO III: ATLETICA LEGGERA I CONCORSI (PROF.SSA LAURA GUIDETTI)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. I concorsi: generalità sui salti</li> <li>2. I concorsi: i salti in estensione</li> <li>3. I concorsi: i salti in elevazione</li> <li>4. I concorsi: i lanci</li> </ol> <p><b>MODULO IV: ATLETICA LEGGERA PROGRESSIONE DIDATTICA DELLA CORSA (PROF.SSA LAURA GUIDETTI)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Progressione didattica della corsa: avviamento alla corsa</li> <li>2. Progressione didattica della corsa: le andature</li> <li>3. Progressione didattica della corsa: la partenza dai blocchi</li> <li>4. Progressione didattica della corsa: gli ostacoli</li> <li>5. Progressione didattica della corsa: la staffetta</li> </ol> <p><b>MODULO V: ATLETICA LEGGERA PROGRESSIONE DIDATTICA DEI CONCORSI (PROF.SSA LAURA GUIDETTI)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Progressione didattica dei concorsi: educazione ai salti</li> <li>2. Progressione didattica dei concorsi: avviamento ai salti in estensione</li> <li>3. Progressione didattica dei concorsi: avviamento ai salti in elevazione</li> <li>4. Progressione didattica dei concorsi: educazione al lancio</li> <li>5. Progressione didattica dei concorsi: avviamento al getto del peso</li> <li>6. Progressione didattica dei concorsi: avviamento al lancio del giavellotto</li> </ol> <p><b>MODULO VI: INTRODUZIONE ALLA GINNASTICA RITMICA (DOCENTE LUDOVICA CARDINALI)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Origini ed evoluzione della ginnastica ritmica</li> <li>2. Il codice dei punteggi</li> <li>3. La composizione dell'esercizio: le difficoltà</li> <li>4. La valutazione dell'esercizio: il punteggio e la giuria</li> <li>5. Il ruolo dell'allenatore</li> </ol> <p><b>MODULO VII: DIDATTICA DELLA GINNASTICA RITMICA (DOCENTE LUDOVICA CARDINALI)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Principi metodologici e didattici</li> <li>2. La preparazione fisica</li> <li>3. La preparazione tecnica a corpo libero</li> <li>4. La preparazione tecnica con i piccoli attrezzi</li> <li>5. La preparazione musicale</li> <li>6. La preparazione coreografica</li> </ol> <p><b>MODULO VIII: INTRODUZIONE ALLA GINNASTICA ARTISTICA (DOCENTE ARIANNA DE PIETRO)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Origini ed evoluzione della ginnastica artistica</li> <li>2. Il codice dei punteggi femminile e maschile</li> <li>3. La composizione dell'esercizio</li> <li>4. La valutazione dell'esercizio: il punteggio e la giuria</li> <li>5. Il modello di prestazione</li> </ol> <p><b>MODULO IX: DIDATTICA DELLA GINNASTICA ARTISTICA (DOCENTE ARIANNA DE PIETRO)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il riscaldamento e la preparazione fisica</li> <li>2. I rotolamenti</li> <li>3. I rovesciamenti</li> <li>4. I ribaltamenti</li> <li>5. Gli attrezzi femminili e maschili</li> </ol>
<p><b>Materiali di studio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>videolezioni preregistrate a cura dei docenti suddivise in 9 moduli</b></li> <li>● <b>Materiali didattici di supporto a cura dei docenti (dispense, slide e altro)</b></li> </ul> <p><b>Testi consigliati per approfondimenti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. <i>FIDAL (2020). REGOLAMENTO TECNICO INTERNAZIONALE PER LE GARE DI ATLETICA LEGGERA. World Athletics - Federazione Italiana di Atletica Leggera. Scaricabile gratuitamente dal sito: <a href="http://www.fidal.it/upload/files/2020/RTI2020definitivo_sito00.pdf">http://www.fidal.it/upload/files/2020/RTI2020definitivo_sito00.pdf</a></i></li> <li>10. <i>Centro Studi &amp; Ricerche &amp; Ricerche FIDAL. (2011). Il nuovo manuale dell'istruttore atletica leggera, Supplemento ai nn. 1-4/2010 di Atleticastudi. Roma: Federazione Italiana di Atletica Leggera.</i></li> <li>11. <i>Centro Studi &amp; Ricerche &amp; Ricerche FIDAL. (2004). L'allenamento nell'Atletica giovanile. Prima parte. Roma: Federazione Italiana di Atletica Leggera.</i></li> </ol>

	<p>12. <i>Aparo M, Cermelj S, Piazza M, Rosato M.R, Sensi S (1999). Ginnastica ritmica. Piccin</i></p> <p>13. <i>Scotton C. (2003). Classificazione tecnica delle specialità sportive. Calzetti-Mariucci</i></p> <p>14. <i>Codice dei Punteggi GR 2017-2020</i></p> <p>15. <i>Calavalle A.R. (Urbino 1990) Ginnastica ritmica moderna - Il ritmo, i piccoli attrezzi. Ed. Montefeltro.</i></p> <p>16. <i>Weineck J. (2009). L'allenamento ottimale. Perugia, ed. Calzetti Mariucci</i></p> <p>17. <i>Angelo Manoni – La ginnastica da campione – Gremese Editore</i></p> <p>18. <i>Cartoni &amp; Putzu – Ginnastica artistica femminile - edi-ermes, 1990</i></p> <p>19. <i>Codice dei Punteggi GAF 2022-2024</i></p> <p>20. <i>Codice dei punteggi GAM 2022-2024</i></p>
<b>Modalità di verifica dell'apprendimento</b>	<p>La partecipazione all'<b>attività didattica pratica in presenza</b> (con relativa relazione finale) è requisito obbligatorio per la prenotazione all'esame.</p> <p>L'esame consisterà di norma nello svolgimento di una <b>prova scritta</b> o nel sostenimento di una <b>orale</b> (modalità di verifica che può essere svolta presso la sede centrale di Roma) tendente ad accertare le capacità di analisi, la proprietà di linguaggio e la capacità di rielaborazione dei concetti acquisiti.</p> <p>La prova scritta prevede 3 <b>domande a risposta multipla</b> e 3 <b>aperte (di natura teorica e/o applicativa)</b> che riguardano l'intero programma dell'insegnamento. Alle 3 domande a risposta multipla relative ai contenuti del programma d'esame viene attribuito il valore di 2 punti per risposta corretta; alle 3 aperte viene assegnato un punteggio massimo pari a 8 punti in base alla verifica dei docenti sui risultati di apprendimento attesi. In alternativa, <b>30 test a risposta multipla</b> con attribuzione di 1 punto per ognuno di essi.</p> <p>La prova orale consiste in un <b>colloquio</b> teso ad accertare il livello di preparazione dello studente. Quest'ultimo normalmente si snoda in 3 <b>domande (di natura teorica e/o applicativa)</b> che riguardano l'intero programma dell'insegnamento, ogni domanda ha uguale dignità e pertanto un massimo voto pari a 10. +</p> <p>In ambedue le modalità d'esame, particolare attenzione nella valutazione delle risposte viene data alla capacità dello studente di rielaborare, applicare e presentare con proprietà di linguaggio il materiale presente in piattaforma.</p> <p>In sede di valutazione finale, si terrà conto anche della proficua partecipazione ai <b>Practicum 1 e 2</b> (attività pratica in presenza con relativa relazione finale) e al corretto svolgimento della relazione che sostituisce l'e-tivity.</p>
<b>Criteri per l'assegnazione dell'elaborato finale</b>	<p>L'assegnazione dell'<b>elaborato finale</b> avverrà sulla base di un colloquio con il docente in cui lo studente manifesterà i propri specifici <b>interessi</b> in relazione a qualche argomento che intende approfondire; non esistono <b>preclusioni</b> alla richiesta di assegnazione della tesi e non è prevista una <b>media particolare</b> per poterla richiedere.</p>