

# SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)

(Lecce - Università degli Studi)

## Insegnamento ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI: TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL TENNIS, DELL' ATLETICA LEGGERA E DELLA

**Insegnamento** ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI: TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL TENNIS, DELL' ATLETICA LEGGERA E DELLA GINNASTICA

**Anno di corso** 2

**Lingua** ITALIANO

**Insegnamento in inglese** ACTIVITIES OF INDIVIDUAL SPORTS: THEORY, TECHNIQUE, AND TEACHING OF TENNIS, TRACK AND FIELD, ARTISTIC

**Percorso** PERCORSO COMUNE

**Docenti** ANTONIO MASSIMO MONTICELLI

**Docenti responsabili dell'erogazione**  
SANDRINA BUSCICCHIO, MASSIMO MONTICELLI, ENRICO RANIERI

**Settore disciplinare** M-EDF/02

**Sede** Lecce

**Corso di studi di riferimento** SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT

**Periodo** Secondo Semestre

**Tipo corso di studi** Laurea

**Tipo esame** Orale

**Crediti** 9.0

**Valutazione** Voto Finale

**Ripartizione oraria** Ore Attività frontale: 78.0

**Orario dell'insegnamento**

<https://easyroom.unisalento.it/Orario>

**Per immatricolati nel** 2019/2020

**Erogato nel** 2020/2021

### BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

Fornire un bagaglio culturale, tecnico e scientifico indispensabile per acquisire successivamente competenze e professionalità nel settore specifico della Ginnastica ed in particolare della GINNASTICA ARTISTICA. Aggiornamento sulla evoluzione tecnica e scientifica della Ginnastica agonistica.

### PREREQUISITI

Conoscenze di anatomia e fisiologia per comprendere l'applicazione in ginnastica. Le basi di teoria dell'allenamento per l'acquisizione di metodologia e didattica appropriata. Per le esercitazioni pratiche è opportuno che abbia l'idoneità alla pratica sportiva.

### OBIETTIVI FORMATIVI

Obiettivi di carattere generale: COSTRUZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE (Schemi posturali e Schemi dinamici); Sviluppo delle CAPACITA' SENSO PERCETTIVE (Esterocettive e Propriocettive); SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE (Capacità coordinative generali e specifiche, Mobilità articolare, Capacità condizionali)

Obiettivi a carattere specifico riferiti ai differenti attrezzi della ginnastica ed ai gruppi strutturali fondamentali: CORPO LIBERO, VOLTEGGIO, TRAMPOLINO ELASTICO.

- **Conoscenze e comprensione** del movimento ginnastico visto ed eseguito distinguendone gli aspetti biomeccanici, la divisione strutturale e le caratteristiche tecniche dello stesso.
  - **Capacità di applicare la conoscenza e comprensione** del movimento ginnastico ad altre forme di motricità, ipotizzandone didattica e metodologia per ogni fascia di età e genere.
  - **Autonomia di giudizio** nella analisi dell'esercizio ginnastico, conoscendone i criteri di valutazione e le tipologie di difficoltà.
  - **Abilità comunicative:** in contesti di prima infanzia, di infanzia, di pubertà, adolescenza ed età matura, differenziando il linguaggio tecnico e le proposte didattiche.
- Capacità di apprendimento** attraverso lezioni pratiche e teoriche, simulando ruoli differenti e contesti diversi.

---

**METODI DIDATTICI** L'intero Corso di Studi sarà articolato in lezioni teoriche, seminari e lezioni applicative e pratiche, i cui argomenti saranno strettamente collegati.

---

**MODALITA' D'ESAME** La valutazione sarà basata sulla conoscenza degli argomenti sia teorica che pratica, secondo tutti gli aspetti indicati nel programma.  
Valutazione pratica del "Saper fare" e valutazione teorica delle conoscenze acquisite con lo studio individuale. L'attribuzione del voto avverrà tenendo conto della partecipazione attiva alle lezioni e della dimostrazione della acquisizione di conoscenze e competenze specifiche.

---

**ALTRE INFORMAZIONI UTILI** Le lezioni teoriche si svolgeranno in aula mentre quelle pratiche in idonea palestra specialistica di Ginnastica Artistica

---

**PROGRAMMA ESTESO** Gli Argomenti sono organizzati secondo i seguenti aspetti:

- Premesse dottrinali della Ginnastica Artistica 1
- Aspetti biomeccanici della Ginnastica Artistica 2
- Divisione strutturale della Ginnastica Artistica 3
- Tecnica, Didattica e Metodologia 4
- Esperienze esecutive 5
- Principi teorico-pratici sulla Assistenza e la prevenzione degli infortuni 6

1. Premesse dottrinali – Riguardano le applicazioni dei contenuti di ordine tecnico e scientifico.

2. Aspetti biomeccanici – Tutti gli esercizi della G.A. sono regolati da precise leggi della fisica. Queste leggi sono applicate alle attività motorie in generale ed in particolar modo nelle discipline sportive dove il gesto motorio si realizza secondo tecniche ben codificate, nel rispetto di tali leggi.

3. Divisione strutturale – Ogni esercizio della G.A. ha una particolare caratteristica motoria ed una precisa tecnica esecutiva. In considerazione dell'elevato numero di esercizi possibili sugli attrezzi, è opportuno, per un migliore e più semplice apprendimento, ordinarli in gruppi che abbiano le stesse caratteristiche. Tali gruppi, che rappresentano le strutture tecniche comuni agli esercizi che vi appartengono, danno origine ad una razionale classificazione in "*Gruppi strutturali*".

4. Tecnica, Didattica e Metodologia – Questi aspetti hanno valore fondamentale nell'insegnamento di una qualsiasi disciplina sportiva; nell'apprendimento degli esercizi della G.A. rappresentano la guida importante finalizzata all'acquisizione del metodo di studio, in quanto prendono in considerazione le migliori strategie didattiche sperimentate.

5. Esperienze esecutive - limitatamente alle capacità individuali, sarà richiesta la realizzazione di esercizi semplici e di esercizi combinati, che portino a sollecitare e migliorare la conoscenza pratica della materia e le capacità creative degli studenti.

6. Principi teorico-pratici sulla Assistenza degli esercizi e prevenzione degli infortuni - Lo studente ha il dovere di conoscere le varie tipologie di assistenza, mediante modalità applicative differenziate.

---

**TESTI DI RIFERIMENTO**

- Appunti dalle lezioni teoriche e pratiche a cura del Docente  
A.C.Cartoni e D.Puzzu "*Ginnastica Artistica Femminile*"- Edi-Ermes Milano 1990