

C.I. Sport Individuali

Moduli: Atletica Leggera, Attività natatorie

Syllabus Attività Formativa

DOCENTE: (2 canale)

INSEGNAMENTO: Atletica Leggera (C.I. Sport Individuali)

Tipo Testo	Codice Testo	Tipo	Num. Max. Caratteri	Obbl.	Testo in Italiano	Testo in Inglese
Lingua insegnament o	LINGUA_INS		4000	Sì	Italiano	Italian
Contenuti	CONTENUTI		20000	Sì	Il corso fornisce una visione generale e sistematica dell'Atletica Leggera, analizzandone le discipline, i principi tecnici e gli aspetti organizzativi. Vengono affrontati i fondamenti teorici dell'attività atletica, con particolare attenzione ai meccanismi di produzione dell'energia per il lavoro muscolare e ai principi dell'allenamento. Il percorso approfondisce i processi di pianificazione e programmazione dell'allenamento, con esempi applicativi. Ampio spazio è dedicato allo studio teorico e tecnico delle specialità di corsa, dalle gare di velocità	The course provides a comprehensive overview of Athletics, examining its disciplines, technical principles, and organizational aspects. It addresses the theoretical foundations of athletic activity, with particular attention to energy production mechanisms for muscular work and the basic principles of training. The program explores training planning and programming processes through practical examples. Significant attention is given to the theoretical and technical study of running events, from sprinting to middle- and long-distance races and hurdle events. The course also covers relay races, race

				al mezzofondo, al fondo e alle prove con ostacoli. Il corso include inoltre l'analisi delle staffette, delle prove di marcia e delle gare di lunga durata. Vengono trattate anche le specialità dei concorsi, comprendenti salti, lanci e prove multiple. Il corso affronta infine gli aspetti regolamentari, organizzativi e valutativi dell'Atletica Leggera, in relazione ai contesti educativi e sportivi.	walking, and endurance events. Field events, including jumps, throws, and combined events, are analyzed as part of the curriculum. Finally, the course examines regulatory, organizational, and assessment aspects of Athletics in both educational and sporting contexts.
Testi di riferimento	TESTI_RIF	25000	Sì	Materiale fornito dal docente	Course materials provided by the professor
Metodi didattici	METODI_DID	4000	Sì	Lezioni frontali con l'ausilio di presentazioni in power point ed attività pratiche in campo a piccoli gruppi. La frequenza delle lezioni frontali non è obbligatoria. Le attività pratiche sono obbligatorie nella misura dei 2/3 delle ore previste (48 ore)	Classroom lectures with the support of power point presentations and practical training. The attendance to frontal lessons is not mandatory. The attendance to practical lessons is mandatory for 2/3 of scheduled hours (48 hours).
Altre informazioni	ALTRO	5000	Sì		
Modalità di verifica dell'apprendimento	MOD_VER_APP R	4000	Sì	Esame orale e/o scritto (test a risposta multipla) con votazione finale espressa in trentesimi. La valutazione finale è basata sui seguenti criteri: grado di preparazione, capacità di analisi e collegamento tra gli argomenti del programma, uso appropriato della terminologia	Oral and/or written exam (multiple choice test) with final vote expressed in thirtieths. The final evaluation is based on the following criteria: knowledge and skills in the disciplines, ability to analyse and connect the different program topics, appropriate use of scientific language
Programma esteso	PROGR_EST	40000	No	- Generalità sull'Atletica Leggera	- Overview of Athletics - Description of the disciplines of Athletics

				-Descrizione delle discipline dell'Atletica Leggera - La struttura federale della FIDAL - Il gruppo giudici gare G.G.G. - I meccanismi di produzione dell'energia per il lavoro muscolare nell'atletica leggera. - Il processo, la pianificazione e la programmazione dell'allenamento (esempi di programmazione). - Teoria e tecnica delle specialità: corse - Teoria e tecnica delle specialità: corse - Velocità mt. 100-mt.200-mt.400 - Staffette - 4X100- 4X400 • Mezzofondo veloce - mt.800-mt. 1500 • Mezzofondo prolungato- mt.3000 st - mt.5000-mt. 10.000 - Maratona e Marcia - Ostacoli - mt. 100 hs-mt110 hs-mt.400 hs - Teoria e tecnica delle specialità: concorsi - Salti in elevazione sta alto" - Salti in estensione- Lungo e Triplo - Lanci- disco-giavellotto-martello-peso - Prove Multiple- Eptathlon e Decathlon	- The FIDAL federation structure - The Race Judges Group (G.G.G.) - Energy production mechanisms for muscular work in Athletics - Training process, planning, and programming (examples of training plans) - Theory and technique of track events: sprints - Theory and technique of track events: middle- and long-distance - Sprint events: 100 m, 200 m, 400 m - Relays: 4×100 m, 4×400 m - Fast middle-distance: 800 m, 1500 m - Long middle-distance: 3000 m steeplechase, 5000 m, 10,000 m - Marathon and Race Walking - Hurdles: 100 m hs, 110 m hs, 400 m hs - Theory and technique of field events - Vertical jumps: high jump - Horizontal jumps: long jump and triple jump - Throws: discus, javelin, hammer, shot put - Combined events: Heptathlon and Decathlon
--	--	--	--	--	---

Syllabus Attività Formativa

DOCENTE: (2 canale)

INSEGNAMENTO: Attività Natatorie (C.I. Sport Individuali)

Tipo Test	Codice Testo	Tipo	Num. Max. Caratteri	Obbl.	Testo in Italiano	Testo in Inglese
Lingua insegnamento	LINGUA_INS		4000	Sì	Italiano	Italian
Contenuti	CONTENUTI		20000	Sì	Il corso fornisce una preparazione teorico-pratica nell'ambito delle attività acquatiche e dell'insegnamento del nuoto, con riferimento ai quadri organizzativi e federali di riferimento. Vengono affrontati gli aspetti legati alla gestione degli impianti natatori, all'organizzazione delle attività in vasca e alla sicurezza. Il percorso approfondisce le capacità motorie applicate al nuoto e i principali principi fisici che regolano il movimento in acqua, come galleggiamento, propulsione e idrodinamica. Ampio	The course provides theoretical and practical training in aquatic activities and swimming instruction, with reference to the relevant organizational and federation frameworks. It addresses issues related to the management of swimming facilities, pool organization, and safety. The program explores motor abilities applied to swimming and the main physical principles governing movement in water, such as buoyancy, propulsion, and hydrodynamics. Significant attention is given to swimming pedagogy, water familiarization, and teaching methodologies for different age

				spazio è dedicato alla didattica del nuoto, ai processi di ambientamento e acquaticità e alle metodologie di insegnamento per le diverse fasce d'età. Il corso analizza inoltre l'insegnamento degli stili natatori, i regolamenti di gara e gli elementi fondamentali della rieducazione motoria in acqua, con attenzione anche alle attività rivolte a utenze speciali.	groups. The course also examines swimming techniques and styles, competition regulations, and the fundamental elements of aquatic motor re-education, with particular attention to activities designed for special populations.
Testi di riferimento	TESTI_RIF	25000	Sì	Materiale fornito dal docente	Course materials provided by the professor
Metodi didattici	METODI_DID	4000	Sì	Lezioni frontali con l'ausilio di presentazioni in power point ed attività pratiche in campo a piccoli gruppi. La frequenza delle lezioni frontali non è obbligatoria. Le attività pratiche sono obbligatorie nella misura dei 2/3 delle ore previste (48 ore)	Classroom lectures with the support of power point presentations and practical training. The attendance to frontal lessons is not mandatory. The attendance to practical lessons is mandatory for 2/3 of scheduled hours (48 hours).
Altre informazioni	ALTRO	5000	Sì		
Modalità di verifica dell'apprendimento	MOD_VER_APP R	4000	Sì	Esame orale e/o scritto (test a risposta multipla) con votazione finale espressa in trentesimi. La valutazione finale è basata sui seguenti criteri: grado di preparazione, capacità di analisi e collegamento tra gli argomenti del programma, uso appropriato della terminologia	Oral and/or written exam (multiple choice test) with final vote expressed in thirtieths. The final evaluation is based on the following criteria: knowledge and skills in the disciplines, ability to analyse and connect the different program topics, appropriate use of scientific language
Programma esteso	PROGR_EST	40000	No	FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO Le discipline federali GESTIONE IMPIANTI	ITALIAN SWIMMING FEDERATION Federation Disciplines FACILITY MANAGEMENT

				Impianti omologati Organizzazione piano vasca Scuola nuoto CAPACITA' MOTORIE APPLICATE AL NUOTO PRINCIPI FISICI APPLICATI AL NUOTO - Galleggiamento e scivolamento (finalità, obiettivi specifici, modalità di realizzazione); - Galleggiamento statico - Legge di Archimede - Idrodinamica - Galleggiamento dinamico - Legge di Newton - Propulsione ASPETTI GENERALI DELLA DIDATTICA NELL'INSEGNAMENTO DEL NUOTO - Ambientamento e acquaticità: principi didattici e metodologici - Insegnamento/apprendimento in acqua - Elementi di gioco – sport per fasce di età - Attività in acqua per utenze speciali: terza età, gestanti, prima infanzia, disabili, fitness ASSISTENTI BAGNANTI - Aspetti legali e operativi GLI STILI DEL NUOTO - STILE DORSO: Presentazione, caratteristiche, fasi, respirazione, gambata, partenze e virate, distanze gara,	Certified swimming facilities Pool layout organization Swimming school MOTOR ABILITIES APPLIED TO SWIMMING PHYSICAL PRINCIPLES APPLIED TO SWIMMING - Buoyancy and gliding (aims, specific objectives, methods of implementation) - Static buoyancy - Archimedes' principle - Hydrodynamics - Dynamic buoyancy -Newton's laws - Propulsion GENERAL ASPECTS OF TEACHING IN SWIMMING INSTRUCTION - Water familiarization and aquatic skills: didactic and methodological principles - Teaching and learning processes in water - Play and sport elements by age group - Water-based activities for special populations: older adults, pregnant women, early childhood, people with disabilities, fitness LIFEGUARDS - Legal and operational aspects SWIMMING STYLES - BACKSTROKE: introduction, characteristics, phases, breathing, leg kick, starts and turns, race distances, teaching progression.
--	--	--	--	--	---

			successione didattica. - STILE CROWL: Presentazione, caratteristiche, fasi, respirazione, gambata, partenze e virate, distanze gara, successione didattica. - STILE DELFINO: Presentazione, caratteristiche, fasi, respirazione, gambata, partenze e virate, distanze gara, successione didattica. - STILE RANA: Presentazione, caratteristiche, fasi, respirazione, gambata, partenze e virate, distanze gara, successione didattica. REGOLAMENTI: Regole principali delle competizioni RIEDUCAZIONE MOTORIA IN ACQUA (Cenni) - Idrokinesiterapia - Programmi rieducativi	- FRONT CRAWL: introduction, characteristics, phases, breathing, leg kick, starts and turns, race distances, teaching progression. - BUTTERFLY: introduction, characteristics, phases, breathing, leg kick, starts and turns, race distances, teaching progression. - BREASTSTROKE: introduction, characteristics, phases, breathing, leg kick, starts and turns, race distances, teaching progression. REGULATIONS - Main competition rules AQUATIC MOTOR RE-EDUCATION (Overview) - Hydrotherapy - Re-educational programs
--	--	--	---	--