

Syllabus Attività Formativa

Anno Offerta	2026
Corso di Studio	7694 - SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Regolamento Didattico	7694-25-25
Percorso di Studio	GEN - Generico
Insegnamento/Modulo	A004854 - Sport individuali -
Attività Formativa Integrata	-
Partizione Studenti	-
Periodo Didattico	S2 - Secondo Ciclo Semestrale
Sede	
Anno Corso	2
Settore	-
Tipo attività Formativa	-
Ambito	-
CFU	10.0
Ore Attività Frontali	100.0
AF_ID	237038

Tipo Testo	Codice Tipo Testo	Num. Max. Caratteri	Ob bl.	Testo in Italiano	Testo in Inglese
Lingua insegnament	LINGUA_INS	100	Sì	Italiano	Italian

o					
Contenuti	CONTENUTI	2000	Sì	Il Corso si prefigge lo scopo di fornire le conoscenze e competenze di base sulla evoluzione storica, sui regolamenti, sulla didattica, sul modello di prestazione dei principali sport individuali inseriti nei programmi Olimpici. Queste conoscenze dovranno permettere agli studenti al termine del corso di poter progettare un programma di esercizio fisico mirato all'insegnamento o alla preparazione atletica delle discipline trattate.	The course aims to provide basic knowledge and skills on the historical evolution, regulations, teaching methodologies, and performance models of the main individual sports included in the Olympic programs. This knowledge will enable students, upon completion of the course, to design a physical exercise program aimed at teaching or athletic preparation for the disciplines covered."
Testi di riferimento	TESTI_RIF	4000	Sì	Bellotti e Matteucci. Allenamento Sportivo Editrice UTET Masala. Sport Individuali. Le discipline Olimpiche (Vol 1) Arcadia ed.	Bellotti e Matteucci. Allenamento Sportivo Editrice UTET Masala. Sport Individuali. Le discipline Olimpiche (Vol 1) Arcadia ed.
Obiettivi formativi	OBIETT_FORM	4000	Sì	Al termine del corso lo studente dovrà possedere conoscenze e competenze relative ai modelli di prestazione, ai regolamenti, agli aspetti teorici, tecnici e didattici delle discipline individuali trattate a lezione. Inoltre, lo studente dovrà essere in grado di individuare e applicare mezzi, metodi idonei alla progettazione di una progressione didattica finalizzata all'avviamento alle singole discipline e	Upon completion of the course, students will acquire knowledge and skills regarding performance models, regulations, and the theoretical, technical, and pedagogical aspects of the individual disciplines covered in class. Furthermore, students will be able to identify and apply appropriate tools and methods to design an instructional progression aimed at introducing beginners to each discipline, as

				analizzare e comprendere le capacità motorie che condizionano la prestazione sportiva	well as analyze and understand the motor skills that influence sports performance
Prerequisiti	PREREQ	500	Sì	Essere Iscritti al Secondo anno di Corso	Being enrolled to the second year
Metodi didattici	METODI_DID	500	Sì	Le attività didattiche si articoleranno attraverso lezioni frontali in aula e attività tecnico-pratiche in palestra	Teaching activities will be structured through lectures in the classroom and technical-practical activities in the gym
Altre informazioni	ALTRO	1000	Sì	La presenza alle lezioni è obbligatoria	Attendance is mandatory
Modalità di verifica dell'apprendimento	MOD_VER_AP PR	1000	Sì	L'esame finale sarà svolto mediante un test in forma scritta ed un esame orale Durante il corso è prevista una prova in itinere	The final exam will consist of a written test and an oral exam. A midterm exam is scheduled during the course
Programma esteso	PROGR_EST	7000	Sì	Nel corso delle lezioni teoriche verrà proposta un'introduzione generale alle discipline degli sport individuali, con particolare attenzione alle discipline Olimpiche. Saranno esaminate discipline di potenza, tecnico-combinatorie, di resistenza, discipline multiple e sport da combattimento. Per ciascuna disciplina, o per gruppi affini di discipline, verranno approfonditi gli aspetti storici, i modelli prestativi, le capacità organico-muscolari e coordinative coinvolte, nonché le principali	During the theoretical lectures, a general introduction to individual sports disciplines will be provided, with a particular focus on Olympic sports. Power, technical-combinatory, endurance, multiple-discipline sports, and combat sports will be examined. For each discipline, or related groups of disciplines, the historical aspects, performance models, the organic-muscular and coordinative abilities involved, as well as the main methodological guidelines for training, will

			indicazioni metodologiche per l'allenamento. Introduzione agli sport individuali Introduzione alle discipline dell'atletica leggera: Regolamenti, modello di prestazione, capacità condizionali e coordinative, caratteristiche degli atleti delle discipline di velocità Regolamenti, modello di prestazione, capacità condizionali e coordinative, caratteristiche degli atleti delle discipline di mezzofondo e fondo Regolamenti, modello di prestazione, capacità condizionali e coordinative, caratteristiche degli ostacolisti Regolamenti, modello di prestazione, capacità condizionali e coordinative, caratteristiche dei lanciatori Regolamenti, modello di prestazione, capacità condizionali e coordinative, caratteristiche dei saltatori Introduzione alle discipline della ginnastica: Cenni Storici, Regolamenti, modello di prestazione, qualità organico muscolari, capacità coordinative e caratteristiche degli atleti delle discipline ginnastica Introduzione agli Sport di Combattimento:	be analyzed in depth. Introduction to individual sports Introduction to track and field disciplines: Regulations, performance models, conditional and coordinative abilities, and characteristics of sprint runners Regulations, performance models, conditional and coordinative abilities, and characteristics of middle-distance and long-distance runners Regulations, performance models, conditional and coordinative abilities, and characteristics of hurdlers Regulations, performance models, conditional and coordinative abilities, and characteristics of throwers Regulations, performance models, conditional and coordinative abilities, and characteristics of jumpers Introduction to gymnastics: Historical overview, regulations, performance models, organic-muscular qualities, coordinative abilities, and characteristics of gymnasts Introduction to Combat Sports: Historical overview, regulations, performance models, conditional and coordinative abilities, and characteristics of Karate, Taekwondo, and Fencing
--	--	--	---	--

				Cenni Storici, Regolamenti, modello di prestazione, capacità condizionali e coordinative, caratteristiche degli atleti di Karate, Taekwondo e Scherma Cenni Storici, Regolamenti, modello di prestazione, capacità condizionali e coordinative, caratteristiche degli atleti di Judo, Lotta, Pugilato Le attività tecnico-pratiche avranno lo scopo di mettere in pratica gli elementi di didattica degli sport individuali trattati durante le lezioni in aula	athletes Historical overview, regulations, performance models, conditional and coordinative abilities, and characteristics of Judo, Wrestling, and Boxing athletes The technical-practical activities will aim to put into practice the teaching elements of individual sports covered during the classroom lectures.
Obiettivi Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile	OB_SVIL_SOS	4500	No		
Link docentev	LINK	1500	Sì	https://dmsc.unicz.it/personale/docente/federicoquinzi	https://dmsc.unicz.it/personale/docente/federicoquinzi