

SCUOLA	SCIENZE GIURIDICHE ED ECONOMICO-SOCIALI
ANNO ACCADEMICO	2014/2015
CORSO DI LAUREA	Scienze delle attività motorie e sportive
INSEGNAMENTO	Teoria, Tecnica e Didattica delle Arti Marziali
TIPO DI ATTIVITÀ	Disciplina a scelta
AMBITO DISCIPLINARE	Disciplina a scelta
CODICE INSEGNAMENTO	11540
ARTICOLAZIONE IN MODULI	NO
NUMERO MODULI	/
SETTORI SCIENTIFICO DISCIPLINARI	M-EDF/02
DOCENTE RESPONSABILE	Docente a contratto
CFU	3
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	43
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITÀ DIDATTICHE ASSISTITE	32
PROPEDEUTICITÀ	Nessuna
ANNO DI CORSO	Secondo
SEDE	http://portale.unipa.it/dipartimenti/dipartimentoscienze/giuridiche/della/societaed/cds/scienze/delle/attivita/motorie/esportive/2118/?pagina=lezioni
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni tecnico-pratiche
MODALITÀ DI FREQUENZA	Facoltativa
METODI DI VALUTAZIONE	Prova Pratica e colloquio
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi
PERIODO DELLE LEZIONI	Primo semestre
CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DIDATTICHE	http://portale.unipa.it/dipartimenti/dipartimentoscienze/giuridiche/della/societaed/cds/scienze/delle/attivita/motorie/esportive/2118/?pagina=lezioni
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	Da definire

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenza e capacità di comprensione

Il corso mira: 1) ad approfondire le conoscenze su origini, modello prestativo e regolamenti tecnici delle seguenti discipline delle arti marziali: karate, kick boxing, taekwondo e wushu kung fu; e 2) ad acquisire le competenze tecniche di base e i metodi didattici delle discipline sopra menzionate.

Capacità di applicare conoscenza e comprensione

Il corso si propone di sviluppare: la capacità di eseguire correttamente i gesti tecnici delle discipline sportive prese in esame; la capacità di utilizzare le istruzioni e le dimostrazioni per l'insegnamento delle abilità tecniche; la capacità di valutare la prestazione del gesto tecnico e di applicare in campo i comportamenti e le regole.

Autonomia di giudizio

Il corso mira a sviluppare: la capacità di valutare correttamente la qualità di esecuzione delle abilità tecniche e di operare le opportune ed adeguate correzioni del gesto tecnico al fine di migliorare la prestazione sportiva; la capacità di far rispettare i comportamenti e le regole.

Abilità nella comunicazione

Il corso si propone di sviluppare: la capacità di descrivere e commentare le conoscenze acquisite, adeguando le forme comunicative agli interlocutori; la capacità di esporre i risultati dell'osservazione e le possibili implicazioni tecnico-pratiche.

Capacità di apprendere

Capacità di apprendere per sviluppo ed approfondimento di ulteriori competenze, con riferimento all'aggiornamento continuo delle conoscenze mediante consultazione di materiale bibliografico, banche dati, etc., utili anche ai fini dell'accesso a lauree magistrali, master di primo livello e altre attività formative post-lauream.

OBIETTIVI FORMATIVI DEL CORSO

Il corso ha l'obiettivo di fornire da un lato le conoscenze teoriche sulla didattica e sulla tecnica delle arti marziali; dall'altro di esercitare gli studenti all'apprendimento delle abilità tecniche e tattiche delle discipline oggetto dello studio. Al termine del corso lo studente sarà in grado di eseguire i gesti tecnici, di applicare le metodologie di insegnamento più idonee, di conoscere le regole, di valutare correttamente la qualità di esecuzione delle abilità tecniche e di operare le opportune ed adeguate correzioni al fine di migliorare la prestazione sportiva.

ORE	LEZIONI FRONTALI
2	Presentazione del Corso – Terminologia. Cenni storici del karate. La federazione nazionale. La federazione mondiale. Regolamento FIJKAM.
2	Cenni storici della kick boxing. La federazione nazionale FIKBSM (Disciplina Sportiva Associata). La federazione internazionale. Gli stili e le forme.
2	Cenni storici del taekwondo. La federazione nazionale. La federazione mondiale. Regolamento FITA.
2	Cenni storici del Wushu ed il percorso del Wushu come sport. La federazione nazionale FIWuK (Disciplina Sportiva Associata). Aspetti tecnici. Wushu tradizionale. Suddivisione degli stili (Stili del nord e stili del sud, Stili interni, stili esterni e stili imitativi, Taolu e Sanshou). Elementi delle seguenti arti marziali: il Wing Tsun, il Tai chi, la Capoeira.
8	
	LEZIONI TECNICO-PRATICHE
3	Karate: Postura e guardia. Tecniche di gambe. Tecniche di braccia. Spostamenti. Parate. Proiezioni. Tecniche di difesa personale.
3	Modello prestativo del karate. Analisi delle caratteristiche della prestazione. Parametri fisiologici durante la gara. Caratteristiche fisiologiche degli atleti. Allenamento ed esercizi.
3	Kickboxing: Semi contact. Tecniche di attacco e difesa. Abbigliamento e Protezioni dei Combattenti. Gara. Luogo di Gara e Categorie di Peso. Punteggi, Bersagli non validi e Azioni proibite. Light contact. Tecniche di attacco e difesa. Luogo di Gara. Abbigliamento e Protezioni dei Combattenti. Gara. Categorie di Peso. Punteggi, Bersagli non validi e Azioni proibite.
3	Kick light. Tecniche di attacco e difesa. Abbigliamento e Protezioni dei Combattenti. Gara. Luogo di Gara e Categorie di Peso. Punteggi, Bersagli non validi e Azioni proibite. Forme musicali. Luogo di Gara. Stili Forme Musicali. Regolamenti Generali per le Competizioni. Gara. Luogo di gara e Punteggi.
3	Taekwondo. Postura e guardia. Tecniche di gambe. Tecniche di braccia. Spostamenti. Parate. Proiezioni. Tecniche di difesa personale.
3	Modello prestativo del taekwondo. Analisi delle caratteristiche della prestazione. Parametri fisiologici durante la gara. Caratteristiche fisiologiche

	degli atleti. Allenamento ed esercizi.
3	Taolu: Esercizi a mani nude negli stili: Changquan (stile del nord), Nanquan (stile del sud); Taijiquan, Xinyiquan, Baguazhang, Tongbeiquan, Ditangquan; Esercizi con armi negli stili della Sciabola, della Spada, della Lancia, della Doppia Sciabola, della Frusta con nove sezioni, e del Bastone; I Combattimenti prestabiliti con o senza armi. Il Sanshou.
3	Wushu sportivo, le forme moderne: I 10 stili del Taolu: Changquan, Nanquan, Taijiquan, Daoshu, Jianshu, Nandao, Taijian, Qiangshu, Gunshu, Nangun Le categorie di peso del Sanshou: 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, oltre 90. Le forme Olimpiche. Stili di Taolu, proposti dalla I.Wu.F. (International Wushu Federation) al C.I.O, inseriti nei Giochi Olimpici di Pechino: Maschi: Changquan, Nanquan, Sciabola, Bastone. Femmine. Changquan, Taijiquan, Spada, Lancia.
24	
TESTI CONSIGLIATI	Materiale didattico fornito dal docente.