



FACOLTÀ DI SCIENZE MOTORIE E DEL BENESSERE  
L 22 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA DI METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE II - MODULO 1  
A.A. 2010 - 2011

**INSEGNAMENTO:** METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE II - MODULO 1  
**TIPO DI ATTIVITÀ:** DI BASE E CARATTERIZZANTE  
**AMBITO:** DISCIPLINE MOTORIO-SPORTIVE  
**CODICE INSEGNAMENTO:** 51107  
**ARTICOLAZIONI IN MODULI:** SI  
**NUMERO MODULI:** 2  
**SETTORE SCIENTIFICO-DISCIPLINARE:** M-EDF/02  
**DOCENTE:** JOSÉ ALBERTO FREDA, PROFESSORE ASSOCIATO UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"  
**NUMERO CFU:** 5  
**NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE:** 95  
**NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITÀ DIDATTICHE ASSISTITE:** 30  
**PROPEDEUTICITÀ:** METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE I; METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE I  
**ANNO DI CORSO:** SECONDO  
**SEDE DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI:** FACOLTÀ DEI SCIENZE MOTORIE E DEL BENESSERE – PALESTRA UNIVERSITÀ KORE  
**ORGANIZZAZIONE DIDATTICA:** LEZIONI FRONTALI, ESERCITAZIONI IN AULA, ATTIVITÀ PRATICHE IN PALESTRA  
**MODALITÀ DI FREQUENZA:** FACOLTATIVA  
**METODI DI VALUTAZIONE:** PROVA ORALE COMPRENSIVA DEL MODULO 1 E 2. VOTO IN TRENTESIMI  
**PERIODO DELLE LEZIONI:** PRIMO SEMESTRE  
**CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DIDATTICHE:** SECONDO SCHEMA ORARIO PUBBLICATO SULLE PAGINE WEB DELLA FACOLTÀ  
**ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI:** SU APPUNTAMENTO VIA E-MAIL E PRIMA E DOPO LE LEZIONI  
**CONTATTI:** JOSE.FREDA@UNIKORE.IT

**RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI**

**CONOSCENZA E CAPACITÀ DI COMPrensIONE:** DELL'ALLENAMENTO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA SPORTIVA; DELLE TECNICHE DEL MENTAL TRAINING E DEI METODI DI VALUTAZIONE ATLETICA.  
**APPLICAZIONE DELLE CONOSCENZE ACQUISITE:** IN AMBITO MOTORIO E SPORTIVO PER LO SVILUPPO DELLA PERFORMANCE SPORTIVA.  
**CAPACITÀ CRITICHE:** PER LA ORGANIZZAZIONE RAZIONALE DELLA PROGRAMMAZIONE.  
**ABILITÀ COMUNICATIVE:** NELLA DIDATTICA E NELLA ATTIVITÀ SUL CAMPO.  
**CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO:** DELLE NUOVE MODELLI TEORICI DELL'ALLENAMENTO.

**OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO**

- CONOSCERE LE COMPONENTI DELLA TECNICA SPORTIVA.
- CONOSCERE LA ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO PSICOLOGICO DEL ATLETA.
- CONOSCERE LE BASI NEUROFISIOLOGICHE DEL MOVIMENTO.
- SAPERE VALUTARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE E LA DESTREZZA.
- SAPERE ESEGUIRE ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA PROPRIOCEZIONE.
- CONOSCERE LE BASI DELLA ANATOMIA ESPERIENZIALE.

**STRUTTURA DELLE LEZIONI FRONTALI**

**3** LE TIPOLOGIE E LE COMPONENTI DELLA TECNICA SPORTIVA

3	LE TAPPE DELL'INSEGNAMENTO DELLA TECNICA E LA SUA OTTIMIZZAZIONE
3	IL PROGRAMMA STRUTTURALE
3	L'ALLENAMENTO DELLA TECNICA NELL'ETÀ INFANTILE E GIOVANILE
3	L'ALLENAMENTO DELLA TATTICA SPORTIVA
3	ORGANIZZAZIONE E CONDUZIONE DELLA GARA SPORTIVA
3	L'ALLENAMENTO PSICOLOGICO
3	IL PROGRAMMA DI RILASSAMENTO
3	GLI ANALIZZATORI PERCETTIVI
3	LA PROPRIOCETTIVITÀ - METODI DI VALUTAZIONE

**TESTI OBBLIGATORI PER GLI ESAMI**

WEINECK, J. "L'ALLENAMENTO OTTIMALE". CAP. 20 E 21. CALZETTI E MARIUCCI. 2009.  
 CEI, A. "MENTAL TRAINING". L. POZZI. 1987  
 AA.VV. "VALUTAZIONE MOTORIA E ALLENAMENTO DEL GIOVANE CALCIATORE:  
 ANALIZZATORI E ABILITA'. WIP EDIZIONI. 2010