



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

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

PROGRAMMA DI METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE I  
A.A. 2010 – 2011

**INSEGNAMENTO:** METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE I – MODULO I  
**TIPO DI ATTIVITÀ:** DI BASE E CARATTERIZZANTE  
**AMBITO:** DISCIPLINE MOTORIO-SPORTIVO  
**CODICE INSEGNAMENTO:** 54209  
**ARTICOLAZIONI IN MODULI:** SI  
**NUMERO MODULI:** 2  
**SETTORE SCIENTIFICO-DISCIPLINARE:** M-EDF/02  
**DOCENTE:** JOSE' ALBERTO FREDA, PROFESSORE ASSOCIATO UNIVERSITÀ DEGLI STUDI KORE DI ENNA  
**NUMERO CFU:** 6  
**NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE:** 114  
**NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITÀ DIDATTICHE ASSISTITE:** 36  
**PROPEDEUTICITÀ:** NESSUNA  
**ANNO DI CORSO:** PRIMO  
**SEDE DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI:** FACOLTÀ DI 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:** SECONDO SEMESTRE  
**CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DIDATTICHE:** SECONDO SCHEMA ORARIO PUBBLICATO SULLE PAGINE WEB DELLA FACOLTÀ  
**ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI:** SU APPUNTAMENTO VIA E-MAIL TUTTE I MERCOLEDÌ DALLA 9 ALLE 11  
**CONTATTI:** JOSE.FREDA@UNIKORE.IT

**RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI**

**CONOSCENZA E CAPACITÀ DI COMPrensIONE DELLA PROGETTAZIONE LA ORGANIZZAZIONE LA PERIODIZZAZIONE E LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO APPLICAZIONE DELLE CONOSCENZE ACQUISITE NELL'AMBITO DEGLI SPECIFICI SETTORI DI INTERESSE PROFESSIONALE.**  
**CAPACITÀ CRITICHE PER IL UTILIZZO DEI CONTENUTI IN FORMA PERSONALE E PER INTERPRETARE LA REALTÀ IN BASE ALLE NUOVE CONOSCENZE ACQUISITE.**  
**ABILITÀ COMUNICATIVE NELL'ESPOSIZIONE DEI CONTENUTI E NEI COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI**  
**CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO DI NUOVI MODELLI TEORICI E DI COMPETENZE PER DECLINARLI NEI PROFILI PROFESSIONALI CHE EMERGONO DAL PERCORSO FORMATIVO**

**OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO**

CONOSCERE LE BASI DELL'ALLENAMENTO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

### STRUTTURA DELLE LEZIONI FRONTALI

3	TEORIA DELL'ALLENAMENTO-DEFINIZIONE DEI CONCETTI
3	ALLENAMENTO-ALLENATORE-COACH-DEFINIZIONE DEI CONCETTI
3	LA CAPACITÀ DI PRESTAZIONE SPORTIVA.
3	I PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO
2	I CICLI PLURIENNALI
3	IL MICRO CICLO, IL MESOCICLO E IL MICROCICLO
3	LA SEDUTA DI ALLENAMENTO
3	LA PROPRIOCEZIONE: BASI NEUROFISIOLOGICHE - LE BASI FISIOLOGICHE DELL'ADATTAMENTO-
3	IL SUPERALLENAMENTO
3	LE BASI NEUROFISIOLOGICHE DEL MOVIMENTO
2	LE CAPACITÀ COORDINATIVE: BASE DELLE ABILITÀ TECNICHE
3	STIMOLI ATTENTIVI E ALLENAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE
2	LE BASI SCIENTIFICHE DELL'ALLENAMENTO TECNICO E TATTICO

### TESTI OBBLIGATORI PER GLI ESAMI

BECCARINI, C. E MADELLA, A. (1997) "PROGETTARE E GESTIRE L'ALLENAMENTO SPORTIVO" .  
ORIENTAMENTI PER GLI ALLENATORI DI BASE. SCUOLA DELLO SPORT. CONI. ROMA.  
WEINECK, J. (2009) "L'ALLENAMENTO OTTIMALE". CALZETTI-MARIUCCI EDITORI. TORGIANO.  
PARTE PRIMA: CAPS. 1, 2, 3, 4, 5,6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 3 14.  
BIAGIO MORETTI E VINCENZO VERGINE (2010) "VALUTAZIONE MOTORIA E ALLENAMENTO DEL  
GIOVANE CALCIATORE:ANALIZZATORI E ABILITÀ". WIP EDIZIONI. BARI. CAPS. 1, 2, 6 E 9.  
DISPENSE A CURA DEL DOCENTE