



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

**FACOLTA' DI INGEGNERIA, ARCHITETTURA E SCIENZE MOTORIE
L 22 - SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE**

**PROGRAMMA DI METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' SPORTIVE I
A.A. 2011 - 2012**

Insegnamento: Metodi e Didattiche delle Attività Sportive II
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 Kore di Enna
Numero Cfu: 10 + 2 (Laboratori)
Numero di ore riservate allo studio personale: 190
Numero di ore riservate alle attività didattiche assistite: 60
Numero di ore di laboratorio: 24
Propedeuticità: Metodi e Didattiche delle Attività Motorie I; Metodi e Didattiche delle Attività Sportive I
Anno di corso: Secondo
Sede di svolgimento delle lezioni: plesso di Scienze umane e sociali – Palestra Università Kore
Organizzazione didattica: lezioni frontali, esercitazioni in aula, attività pratiche in palestra
Modalità di frequenza: facoltativa
Metodi di valutazione: prova orale - voto in trentesimi
Periodo delle lezioni: secondo semestre
Calendario delle attività didattiche: Secondo schema orario pubblicato sulle pagine web del cdl
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:
conoscenza delle tecniche e della tattica sportiva nell'allenamento; delle tecniche del mental training e dei metodi di valutazione atletica.

Applicazione delle conoscenze acquisite:
acquisizione di una visione complessiva degli effetti dell'esercizio fisico e delle attività motorie sui diversi organi e apparati nello sviluppo della performance sportiva.

Capacità critiche:
Capacità di valutare le indicazioni e le controindicazioni all'esercizio fisico e alle attività motorie dimostrando capacità critico-scientifiche

Abilità comunicative:
capacità di descrivere e commentare le conoscenze acquisite adeguando le forme comunicative agli interlocutori.

Capacità di apprendimento:
capacità di aggiornamento attraverso la consultazione di pubblicazioni scientifiche specifiche del settore e l'uso di sistemi multimediali.

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 dell'anatomia esperienziale.

Struttura delle lezioni frontali

5	Le tipologie di tecnica sportiva
5	Le componenti della tecnica sportiva
3	Le tappe dell'insegnamento della tecnica
3	L'ottimizzazione della tecnica
3	Il programma strutturale
3	L'allenamento della tecnica nell'età infantile e giovanile
4	L'allenamento della tattica sportiva
4	Organizzazione e conduzione della gara sportiva
4	L'allenamento psicologico
4	Il programma di rilassamento
4	Gli analizzatori percettivi
4	La propriocettività
2	Metodi di valutazione

Testi obbligatori per gli esami

AA.VV. "Valutazione motoria e allenamento del giovane calciatore: analizzatori e abilità" cap. 1, 2, 3, 4,5,8 e 9. Wip Edizioni. 2010

Muzio, Marisa (A Cura): "Sport: Flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici all'applicazione sul campo". Cap. 4, 6, 8 E 9. Franco Angeli. 2004.

Weineck, J. "L'allenamento Ottimale". Cap. 20,21,25,26 e 27. Calzetti e Mariucci. 2009.