



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 ATTIVITA' SPORTIVE I

**Tipo di attività:** di base e caratterizzante

**Ambito:** discipline motorio-sportivo

**Codice insegnamento:** 51106

**Articolazioni in moduli:** no

**Numero moduli:** nessuno

**Settore scientifico-disciplinare:** M-EDF/02

**Docente:** Mario LIPOMA, Professore Ordinario Università degli Studi di Enna Kore

**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:** nessuna

**Anno di corso:** primo

**Sede di svolgimento delle lezioni:** Plesso di Psicologia - 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:** schema pubblicato sul sito del corso di laurea

**Orario di ricevimento degli studenti:** su appuntamento via e-mail, tutti i lunedì lavorativi secondo il seguente schema: ore 10-11 studenti lavoratori; ore 11-12 altri studenti.

Contatti: [mario.lipoma@unikore.it](mailto:mario.lipoma@unikore.it)

***Risultati di apprendimento attesi***

- Conoscenza dei principi, dei concetti, delle metodologie e delle tecniche connesse agli argomenti oggetto di studio e di approfondimento.
- Applicazione delle conoscenze acquisite in ambito sportivo, come collegamenti tra i contesti teorici generali e il personale progetto professionale.
- Capacità critiche per il riutilizzo dei contenuti in forma personale e per reinterpretare 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.

***Struttura delle lezioni frontali***

<i>N° ore</i>	<i>Contenuti</i>
6	Le capacità motorie nello sport
3	Lo sviluppo delle abilità sportive

3	La prestazione sportiva
6	Mezzi e metodi per lo sviluppo della prestazione sportiva
3	La classificazione degli sport
3	L'allenamento
3	Organizzazione e periodizzazione dell'allenamento
3	Metodologia dell'allenamento degli sport individuali
3	Metodologia dell'allenamento degli sport di squadra
3	La valutazione dell'atleta e dell'allenamento
3	La performance analysis
6	Mental training
3	L'organizzazione dello sport nazionale ed internazionale
3	Le olimpiadi antiche e moderne

### **Attività pratiche**

<i>N° ore</i>	<i>Contenuti</i>
9	Esercitazioni in palestra
24	Laboratori (2 cfu)

### **Obiettivi formativi del Corso**

A conclusione del corso lo studente deve conoscere:

- La funzione delle capacità motorie nello sport;
- I principi dell'allenamento e i concetti di base della metodologia dell'allenamento;
- I fondamenti della prestazione sportiva;
- I metodi di valutazione della prestazione;
- I principi di base della performance analysis;
- L'organizzazione dello sport nazionale ed internazionale;
- Il mental training e le competenze dell'allenatore;
- Le classifiche degli sport;
- La storia delle olimpiadi e il loro rapporto con lo sport moderno;

Inoltre, deve dimostrare l'acquisizione di competenze specifiche relative alle attività laboratoriali alle quali ha preso parte.

### **Testi obbligatori per gli esami**

Platonov V, *L'organizzazione dell'allenamento e dell'attività di gara*, Calzetti E Mariucci, 2004  
 Ferrara M, *Organizzazione dello Sport*, Giappichelli  
 Hughes M, Lipoma M., Sibilio M (A Cura Di) (2010). *La Performance Analysis: Elementi Di Base ed aspetti applicativi in campo educativo ed integrativo*. Franco Angeli, Milano.  
 Cei, *Mental Training*, Pozzi, 1987

*Dispense a cura del docente*