

Università degli Studi di Enna "Kore"
Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società
Anno Accademico 2016 - 2017

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula		Mutuazione	
2016/17	M-EDF/02 Metodi e didattiche delle attività sportive		12	Teoria, metodologia e didattica dell'allenamento sportivo	54+24		No	
Classe	Corso di studi			Tipologia di insegnamento	Anno di corso e Periodo		Sede delle lezioni	
L- 22	Scienze delle attività motorie e sportive			Caratterizzante	I Anno Secondo Semestre		PLESSO B - UNIKORE	
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
1	Le teorie e i metodi dell'allenamento (9 cfu)	Lezioni frontali /lavori di gruppo esercitazioni.	54	Prof. Mario Lipoma mario.lipoma@unikore	M-EDF/02 Metodi e didattiche delle attività sportive	PO	Si	Istituzionale
2	Laboratori (3 cfu di 8h ciascuno)	Esercitazioni pratiche	24					

Prerequisiti

Ottima conoscenza della lingua italiana, conoscenza scolastica delle principali nozioni di base di natura bio-medica e motoria, nonché della lingua inglese.

Obiettivi formativi

A conclusione del Corso, le studentesse e gli studenti dovranno 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;

Università degli Studi di Enna "Kore"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

- I principi di base della performance analysis;
- L'organizzazione dello sport nazionale ed internazionale;
- Il mental training e le competenze dell'allenatore;
- Le classificazioni degli sport;
- La storia delle olimpiadi e il loro rapporto con lo sport moderno;
- Competenze specifiche relative alle attività laboratoriali alle quali ha preso parte.

Competenze specifiche relative alle attività laboratoriali alle quali ha preso parte. Risultati di apprendimento (Descrittori di Dublino):

Alla fine del corso, le studentesse e gli studenti dovranno aver conseguito quanto di seguito specificato:

Conoscenza e capacità di comprensione:

- Conoscenza dei principi, dei concetti, delle metodologie e delle tecniche connesse alle aree motorio-sportive oggetto di studio e di approfondimento.

Conoscenza e capacità di comprensione applicate:

- Sistematizzazione critica delle conoscenze acquisite in ambito sportivo, cogliendo delle stesse le relazioni più significative tra i contesti teorici generali e il personale progetto professionale.

Autonomia di giudizio:

- Capacità di rielaborazione delle conoscenze acquisite verso la definizione di strumenti professionali declinabili in relazione alle continue trasformazioni scientifico-culturali del profilo del laureato in Scienze motorie e sportive.

Abilità comunicative:

- Qualificata competenza comunicativa nell'esposizione dei contenuti della materia e nei collegamenti interdisciplinari.

Capacità di apprendere:

- Capacità di apprendimento di nuovi modelli teorici applicati allo specifico profilo professionale. Capacità di padroneggiare le cosiddette "tecniche di apprendimento attive" (per azione, per scoperta, per problemi, etc.). Approccio alle nuove conoscenze in una logica interdisciplinare.

Contenuti e struttura del corso

Lezioni frontali:

N. ARGOMENTO	TIPOLOGIA	DURATA
1 Presentazione programma - La "questione" delle Scienze motorie;	Frontale	3h
2 Le capacità motorie nello sport;	Frontale	3h
3 Lo sviluppo delle abilità motorie nello sport;	Frontale	6h
4 L'allenamento sportivo	Frontale	3h
5 Mezzi e metodi per lo sviluppo della prestazione sportiva;	Frontale	6h
6 Organizzazione e periodizzazione dell'allenamento;	Frontale	6h
7 Metodologia dell'allenamento degli sport individuali;	Frontale	6h
8 Metodologia dell'allenamento degli sport di squadra;	Frontale	6h
9 La valutazione dell'atleta e dell'allenamento;	Frontale	6h
10 Mental training;	Frontale	3h
11 Performance analysis;	Frontale	3h
12 La classificazione dello sport e la sua organizzazione.	Frontale	3h

Attività esercitative / Lavoro di gruppo:

Esercitazioni pratiche su una delle seguenti discipline sportive a scelta, per 3 cfu (1 cfu = 8h)

Calcio	Laboratorio	24h
Scherma	Laboratorio	24h
Tennis	Laboratorio	24h

Testi adottati

Testi principali:

- Weinech J., *L'allenamento ottimale*. Calzetti e Mariucci, Perugia 2009.
- Hughes M., Lipoma M., Sibilio M., (A cura di), *La Performance Analysis: Elementi di base ed aspetti applicativi in campo educativo ed integrativo*. Franco Angeli, Milano 2010.

Università degli Studi di Enna "Kore"
Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

Materiale didattico a disposizione degli studenti:

- Slides, appunti del docente, attrezzature di palestra.

Testi di riferimento:

- Platonov V., *L'organizzazione dell'allenamento e dell'attività di gara*. Calzetti e Mariucci, Perugia 2004.
- Robazza C., Bortoli L., Gramaccioni G., *La preparazione mentale nello sport*, Ed. Pozzi, Roma 1994.

Testi di approfondimento:

- Brunetti G., *Allenare l'atleta. Manuale di metodologia dell'allenamento sportivo*. Edizioni Scuola dello Sport, Roma 2010.

Modalità di accertamento delle competenze

L'accertamento delle competenze avverrà attraverso una prova orale. La prova orale, preceduta da una prova scritta meramente propedeutica alla valutazione, verterà su un colloquio relativo all'intero programma del corso.

La valutazione della prova orale sarà espressa in trentesimi. Supereranno la stessa gli studenti e le studentesse che avranno conseguito una votazione di almeno diciotto/trentesimi.

Orari di lezione e date di esame

Gli orari di lezione saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio delle lezioni.

<http://www.unikore.it/index.php/scienze-attivita-motoria-sportiva-attivita-didattiche/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-calendario-lezioni>

Le date di esami saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio della sessione d'esami.

<http://www.unikore.it/index.php/scienze-attivita-motoria-sportiva-esami/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-calendario-esami>

Modalità e orari di ricevimento

Previo appuntamento via e-mail, tutti i lunedì lavorativi secondo il seguente schema: ore 9,30 – 10,30 studentesse e studenti lavoratori; ore 10,30 - 12,30 altri studenti e studentesse.☒

<http://www.unikore.it/index.php/scienze-attivita-motoria-sportiva-persone/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-docenti-del-corso/itemlist/category/1751-prof-mario-lipoma>

Note

Nessuna.