



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMI A.A. 2015/2016

MATERIA	Teoria, metodologia e didattica dell'allenamento sportivo.		
SSD	M-EDF/02	CFU	9 + 3 (Lab.)
DOCENTE	Prof. Mario Lipoma Professore Ordinario Università degli Studi Kore di Enna	Anno	I
EMAIL	mario.lipoma@unikore.it	Semestre	II
RICEVIMENTO (giorni e orari)	Previo appuntamento via e-mail, tutti i lunedì lavorativi secondo il seguente schema: ore 12,00 - 12,30 studenti lavoratori; ore 12,30 - 13,30 altri studenti.	Prerequisiti	
SEDE DELLE LEZIONI	CITTADELLA UNIVERSITARIA ENNA BASSA PLESSO "B" - SCIENZE MOTORIE	Propedeuticità	Nessuna
GIORNI E ORARI DI LEZIONE	Schema pubblicato sul sito del corso di laurea	Ore in aula	6 x cfu
TIPOLOGIA DI INSEGNAMENTO	Caratterizzante	Ore di studio	19 x Cfu

OBIETTIVI FORMATIVI	<p>A conclusione del corso lo studente deve conoscere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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.
CONTENUTI PROGRAMMA	<p>Lezioni frontali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 ore - Presentazione programma - La "questione" delle Scienze motorie; • 3 ore - Lo sviluppo delle abilità motorie nello sport; • 3 ore - L'allenamento: basi generali e teorie di riferimento • 6 ore - Mezzi e metodi per lo sviluppo della prestazione sportiva; • 3 ore - Organizzazione e periodizzazione dell'allenamento; • 3 ore - Metodologia dell'allenamento degli sport individuali; • 9 ore - L'allenamento delle capacità condizionali • 6 ore - L'allenamento della mobilità articolare e delle capacità condizionali • 6 ore - La valutazione dell'atleta e dell'allenamento; • 3 ore - Mental training; • 6 ore - Performance analysis • 3 ore - Le classificazioni nello sport e la sua organizzazione. <p>Laboratorio a scelta tra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 36 ore - Calcio • 36 ore - Scherma • 36 ore - Tennis
METODOLOGIA DIDATTICA	L'approccio metodologico-didattico sarà essenzialmente improntato su quelle attività procedurali che coinvolgono attivamente lo studente, cioè sulle cosiddette "tecniche attive", atte come sono a promuovere processi di apprendimento più autonomi (per azione, per scoperta, per problemi, etc.). Pertanto, le azioni strategiche di insegnamento saranno basate

	principalmente, anche se non esclusivamente, sul laboratorio (metodo operativo), sulla ricerca sperimentale (metodo investigativo), sulla ricerca-azione (metodo euristico-partecipativo), sul mastery learning (metodo individualizzato).
RISULTATI ATTESI	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dei principi, dei concetti, delle metodologie e delle tecniche connesse alle aree motorio-sportive 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 gli specifici ambiti professionali in base alle nuove conoscenze acquisite. • Abilità comunicative nell'esposizione dei contenuti e nei collegamenti interdisciplinari. • Capacità di apprendimento di nuovi modelli teorici applicati allo specifico profilo professionale. Collegamenti interdisciplinari.
MODALITA' DI VALUTAZIONE	Esame orale, previa prova scritta propedeutica. Voto in trentesimi.
TESTI ADOTTATI	Testi obbligatori per gli esami: <ul style="list-style-type: none"> • Weinech J., <i>L'allenamento ottimale</i>. Calzetti e Mariucci, Perugia 2009. (Dal cap. 1 al cap. 10, dal cap. 12 al cap. 14, dal cap. 15 al cap. 19, dal cap. 22 al cap. 24) • Hughes M., Lipoma M., Sibilio M., (A cura di), <i>La Performance Analysis: Elementi di base ed aspetti applicativi in campo educativo ed integrativo</i>. Franco Angeli, Milano 2010. (Dal cap. 1 al cap. 7)
NOTE	

Data, 29 febbraio 2016

Firma

