



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

## SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMI A.A. 2014/2015

<b>MATERIA</b>	<b>TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA</b>		
<b>SSD</b>	<b>M-EDF/02</b>	<b>CFU</b>	12
<b>DOCENTE</b>	<b>Prof. José Alberto Freda</b>	<b>Anno</b>	II
<b>EMAIL</b>	<b><a href="mailto:joalfreda@gmail.com">joalfreda@gmail.com</a></b>	<b>Semestre</b>	II
<b>RICEVIMENTO (giorni e orari)</b>	<b>Mercoledì dopo la lezione</b>	<b>Prerequisiti</b>	Nessuno
<b>SEDE DELLE LEZIONI</b>	CITTADELLA UNIVERSITARIA ENNA BASSA PLESSO "B" DI PSICOLOGIA	<b>Propedeuticità</b>	Nessuna
<b>GIORNI E ORARI DI LEZIONE</b>	Vedi calendario	<b>Ore in aula</b>	60
<b>TIPOLOGIA DI INSEGNAMENTO</b>	Di base e caratterizzante	<b>Ore di studio</b>	190

<b>OBIETTIVI FORMATIVI</b>	<p>Conoscere le componenti della tecnica sportiva.</p> <p>Conoscere la organizzazione dell'allenamento psicologico del atleta.</p> <p>Conoscere le basi neurofisiologiche del movimento.</p> <p>Sapere valutare le capacità coordinative e la destrezza.</p> <p>Sapere eseguire esercizi per il miglioramento della propriocezione.</p>
<b>CONTENUTI PROGRAMMA</b>	<p>Le tipologie di tecnica sportiva.</p> <p>Le componenti della tecnica sportiva.</p> <p>Le tappe dell'insegnamento della tecnica.</p> <p>L'ottimizzazione della tecnica.</p> <p>Il programma strutturale.</p> <p>L'allenamento della tecnica nell'età infantile e giovanile.</p> <p>L'allenamento della tattica sportiva.</p> <p>Organizzazione e conduzione della gara sportiva.</p> <p>L'allenamento psicologico.</p> <p>Il programma di rilassamento.</p> <p>Gli analizzatori percettivi.</p> <p>La propriocettività.</p> <p>Metodi di valutazione.</p>
<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>	Lezioni frontali, esercitazioni in aula, attività pratiche in palestra.
<b>RISULTATI ATTESI</b>	<p>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.</p> <p>Applicazione delle conoscenze acquisite: acquisizione di una visione complessiva degli effetti dell'esercizio fisico e della attività motorie sui diversi organi e apparati nello sviluppo della performance sportiva.</p> <p>Capacità critiche: capacità di valutare le indicazioni e le controindicazioni all'esercizio fisico e alle attività motorie dimostrando capacità critico-scientifiche.</p> <p>Abilità comunicative: capacità di descrivere e commentare le conoscenze acquisite adeguando le forme comunicative agli interlocutori.</p> <p>Capacità di apprendimento: capacità di aggiornamento attraverso la consultazione di pubblicazioni scientifiche specifiche del settore e l'uso di sistemi multimediali.</p>

<b>MODALITA' DI VALUTAZIONE</b>	Prova orale – voto in trentesimi
<b>TESTI ADOTTATI</b>	A.A.V.V. “Valutazione motoria e allenamento del giovane calciatore: analizzatori e abilità”; cap. 1,2,3, 4, 5, 8 e 9. Wip Edizioni 2010. Gambetta, V. “Lo sviluppo atletico” Parte Prima. Calzetti-Mariucci Editori. 2013. Sportivamente. Temi di Psicologia dello Sport a cura di Fabio Lucidi –Parte Prima Cap. 1, 2, 3, 4. Parte Seconda Cap. 5 e 6. Parte Quarta Cap. 13 e 14 Edizioni Universitarie di Lettere Economia Diritto – Milano - 2011
<b>NOTE</b>	