



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Facoltà di Scienze dell'uomo e della società'
Scienze delle attività motorie e sportive

Denominazione della disciplina			Metodi e Didattiche della Attività Sportive II	
A. A.	2013/2014	Docente	Prof. José Alberto Freda	
Email	Jose.freda@unikore.it		Ricevimento	Mercoledì dopo la lezione

SSD	M-EDF/02	CFU	12	Ore in aula	60	Ore di studio	190
Tipologia insegnamento		Di base e caratterizzante		Giorni e orari delle lezioni		Martedì, mercoledì e giovedì dalle 9 alle 12	
Anno	II	Semestre	II	Sede delle lezioni		Facoltà di Scienze dell'uomo e della società	

Prerequisiti	Nessuno	Propedeuticità	Nessuna
Obiettivi formativi	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.		
Contenuti del Programma	Le tipologie di tecnica sportiva. Le componenti della tecnica sportiva. Le tappe dell'insegnamento della tecnica. L'ottimizzazione della tecnica. Il programma strutturale. L'allenamento della tecnica nell'età infantile e giovanile. L'allenamento della tattica sportiva. Organizzazione e conduzione della gara sportiva. L'allenamento psicologico. Il programma di rilassamento. Gli analizzatori percettivi. La propriocettività. Metodi di valutazione.		
Metodologia didattica	Lezioni frontali, esercitazioni in aula, attività pratiche in palestra.		
Risultati 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 della attività motorie sui diversi organi e apparati		

	<p>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>
Modalità di valutazione	Prova orale – voto in trentesimi
Testi adottati	<p>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.</p> <p>Gambetta, V. “Lo sviluppo atletico” Parte Prima. Calzetti-Mariucci Editori. 2013.</p>