



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

MATERIA	METODI E DIDATTICHE DELLA ATTIVITÀ SPORTIVE II		
SSD	M-EDF/02	CFU	12
DOCENTE	Prof. José Alberto Freda	Anno	II
EMAIL	joalfreda@gmail.com	Semestre	II
RICEVIMENTO (giorni e orari)	Mercoledì dopo la lezione	Prerequisiti	Nessuno
SEDE DELLE LEZIONI	CITTADELLA UNIVERSITARIA ENNA BASSA PLESSO "B" DI PSICOLOGIA	Propedeuticità	M-EDF/02 SPORTIVE I
GIORNI E ORARI DI LEZIONE	Martedì, mercoledì e giovedì dalle 9 alle 12	Ore in aula	60
TIPOLOGIA DI INSEGNAMENTO	Di base e caratterizzante	Ore di studio	190

OBIETTIVI FORMATIVI	<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>
CONTENUTI PROGRAMMA	<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>
METODOLOGIA DIDATTICA	Lezioni frontali, esercitazioni in aula, attività pratiche in palestra.
RISULTATI ATTESI	<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>

MODALITA' DI VALUTAZIONE	Prova orale – voto in trentesimi
TESTI ADOTTATI	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
NOTE	