



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

Anno Accademico 2021/2022

Corso di studi in Scienze delle attività motorie e sportive, classe di laurea L-22

Insegnamento	<b>Teoria, metodologia e didattica dell'allenamento sportivo</b>
CFU	12
Settore Scientifico Disciplinare	M-EDF/02 "Metodi e didattiche delle attività sportive"
Metodologia didattica	Lezioni frontali e didattica esercitativa
Nr. ore di aula	54
Nr. ore di studio autonomo	222
Nr. ore di laboratorio	24
Mutuazione	Nessuna
Annualità	I
Periodo di svolgimento	II semestre

Docente	E-mail	Ruolo <sup>i</sup>	SSD docente
Prof. Mario Lipoma	mario.lipoma@unikore.it	PO	M-EDF/02

Propedeuticità	Teoria, metodologia e didattica del movimento umano. I anno.
Sede delle lezioni	Aule della Facoltà- Plesso B

## Moduli

N.	Nome del modulo	Docente	Durata in ore
----	-----------------	---------	---------------

## Orario delle lezioni

Gli orari di lezione saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea:

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

## 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;
- I principi di base della *performance analysis*;
- L'organizzazione dello sport nazionale ed internazionale;
- Correlati mentali della prestazione e le competenze dell'allenatore;
- Le classificazioni degli sport;
- Competenze specifiche relative alle attività laboratoriali scelte tra quelle opzionali.

## Contenuti del Programma

- 1** Presentazione programma – La "questione" delle Scienze motorie;
- 2** Le capacità motorie nello sport;
- 3** Lo sviluppo delle abilità motorie nello sport;
- 4** L'allenamento sportivo

<b>5</b>	Mezzi e metodi per lo sviluppo della prestazione sportiva;
<b>6</b>	Organizzazione e periodizzazione dell'allenamento;
<b>7</b>	Condizionamento e adattamento fisico negli sport individuali;
<b>8</b>	Condizionamento e adattamento fisico negli sport di squadra;
<b>9</b>	La valutazione dell'atleta e dell'allenamento;
<b>10</b>	Correlati mentali della prestazione;
<b>11</b>	Performance analysis;
<b>12</b>	La classificazione dello sport e la sua organizzazione.

### **Attività esercitative:**

Esercitazioni pratiche su una delle seguenti discipline sportive a scelta, per 3 cfu (1 cfu = 8h)  
La scelta di almeno una delle attività proposte è obbligatoria. Tale scelta va dichiarata presso la Segreteria studenti.

Calcio	Didattica esercitativa	24h
Pallamano	Didattica esercitativa	24h
Preparazione atletica	Didattica esercitativa	24h

### Risultati di apprendimento (descrittori di Dublino)

I risultati di apprendimento attesi sono definiti secondo i parametri europei descritti dai cinque descrittori di Dublino.

#### **Conoscenza e capacità di comprensione:**

- Conoscenza e comprensione dei fondamenti epistemologici, delle teorie, delle metodologie, delle tecniche e degli strumenti connessi agli argomenti oggetto di studio.

#### **Conoscenza e capacità di comprensione applicate:**

- Sistematizzazione critica delle conoscenze acquisite, 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 attivo" (per azione, per scoperta, per problemi, etc.). Approccio alle nuove conoscenze in una logica interdisciplinare.

### Testi per lo studio della disciplina

#### **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.

#### **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 conoscenze e competenze apprese dalle studentesse e dagli studenti, così come declinate secondo tutti i "descrittori di Dublino" precedentemente elencati, avverrà esclusivamente attraverso una prova scritta, il cui orario di inizio, per ogni appello, sarà indicato nel prospetto degli esami relativo al I anno del corso di laurea (si veda link a seguire). Preliminarmente all'avvio della prova, la cui durata è fissata in 35 minuti, si procederà alla registrazione dei partecipanti. Oggetto di valutazione saranno gli argomenti e i Laboratori sopra elencati nella sezione "Contenuti del programma". La prova prevede la somministrazione di un questionario con risposta a scelta multipla (quattro alternative), articolato in complessivi trentuno quesiti, dei quali, ventisette attinenti gli argomenti trattati nelle lezioni frontali, quattro attinenti il programma del Laboratorio esercitativo obbligatoriamente opzionato dalle studentesse e dagli studenti. Tale opzione, formalizzata presso la Segreteria studenti, è indispensabile per l'ammissione all'esame. Ad ogni risposta corretta sarà attribuito un (1) punto. Per lo svolgimento della prova non è ammesso l'uso di alcun sussidio, pertanto, saranno utilizzabili solo strumenti di scrittura. La valutazione della prova scritta sarà espressa in trentesimi. Supereranno la stessa gli studenti e le studentesse che avranno conseguito una votazione di almeno diciotto/trentesimi e fino a quella di trenta/trentesimi e lode, quest'ultima ottenibile con la risposta corretta a tutti i trentuno quesiti. Il questionario conterrà le indicazioni sulle modalità di svolgimento della prova e appositi spazi, da compilare obbligatoriamente da parte delle studentesse e degli studenti, relativi al nome, cognome, numero di matricola e firma di ciascun candidato. I risultati di ogni appello saranno restituiti agli studenti, ove possibile, nella stessa giornata o, comunque, per mezzo di una nota pubblicata sulla pagina web del corso di laurea entro 7 giorni dallo svolgimento della prova.

---

#### Date di esame

Le date di esami saranno pubblicate sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio della relativa sessione: <http://www.unikore.it/index.php/scienze-attivita-motoria-sportiva-esami/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-calendario-esami>

---

#### Modalità e orario 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.<sup>[1]</sup>

---

<sup>i</sup> PO (professore ordinario), PA (professore associato), RTD (ricercatore a tempo determinato), RU (Ricercatore a tempo indeterminato), DC (Docente a contratto).