

Principali informazioni sull'insegnamento	
Titolo insegnamento	Teoria e metodologia dell'Allenamento
Corso di studio	Corso di laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
Crediti formativi	CFU 5
Denominazione inglese	Methodology Training
Obbligo di frequenza	No
Lingua di erogazione	Italiano

Docenti Responsabili	Michele De Candia	Marcello Grimaldi

Dettaglio credi formativi	Ambito disciplinare	SSD	Crediti
		M-EDF/02	5

Modalità di erogazione	
Periodo di erogazione	Semestre Secondo
Anno di corso	Primo Anno
Modalità di erogazione	Lezioni Frontali

Organizzazione della didattica	
Ore totali	100
Ore di corso	50
Ore di studio individuale	50

Calendario	
Inizio attività didattiche	2° semstre
Fine attività didattiche	2° semestre

Syllabus	
Prerequisiti Nessuno	
Risultati di apprendimento previsti	<p>Al termine del corso lo studente dovrà dimostrare di avere acquisito:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscenza e capacità di comprensione della Metodologia dell'Allenamento Sportivo. 2. Conoscenza e capacità di comprensione, applicata alle Attività Motorie e Sportive in Generale. 3. Autonomia di giudizio ed Abilità comunicative, nell'insegnamento delle Attività Motorie e Sportive. 4. Capacità di apprendere e di programmare Lezioni di Sport e di Attività Motoria in generale, sia in forma individuale che di Gruppo.
Contenuti di Insegnamento	La formazione del Laureato in Scienze Motorie e Sportive,

	<p>si realizza essenzialmente attraverso un processo di integrazione tra contenuti a carattere generale e contenuti a carattere specifico alle singole discipline sportive. I contenuti generali sono insegnamenti comuni, basati sulle conoscenze principali relative ad ogni area di formazione e servono per comprendere meglio le tematiche specifiche. Sono proposti, partendo da un progetto didattico unico ed elaborato attraverso lo studio di diverse discipline sportive. La formazione di ciascuna tipologia di destinatari è basata su alcune aree fondamentali che costituiscono il nucleo delle loro conoscenze ed abilità.</p>
--	--

<p>Programma</p>	<p>PROGRAMMA: <u>Teoria e metodologia dell'allenamento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -L'attivazione neuromuscolare -Il Muscolo e la sua contrazione -L'unità motoria -Apparato muscolare: caratteristiche delle fibre muscolari -Allenamento e Allenatore -Capacità ed abilità motorie -Teoria dell'allenamento -Cambiamenti neurologici, muscolari ed endocrini -Allenamento – adattamento -Il Carico fisico -La supercompensazione -Il sovrallenamento -Fasi sensibili -La Forza – metodi di allenamento -La Velocità -La resistenza – metodi di allenamento -Mobilità articolare e metodi di sviluppo -Le capacità coordinative -I principi dell'allenamento -Parametri dell'allenamento -La periodizzazione -Strutturazione dell'allenamento (macrocicli, mesocicli e 2icro cicli) -La seduta di allenamento -Metodo del carico continuo -Metodi intervallati -Età evolutiva -Metodo o pratica motoria -metodo o pratica globale -metodo o pratica analitica -Stile d'insegnamento -Strategie didattiche -Insegnamenti a comando
-------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> -Assegnazione dei compiti -Apprendimento collaborativo -Apprendimento cooperativo -Strategie cognitive di problem solving -Libera esplorazione -Scoperta guidata -Apprendimento divergente -Classificazione degli stili -Metodologia dell'insegnamento -Insegnare ad apprendere
Testi di riferimento	
	<ul style="list-style-type: none"> -ALLENARE: principi metodologici per l'allenamento nello sport e nelle attività motorie (Author: F.Fischietti) - ALLENARE: adattamenti, Valutazione, programmazione. (Authors: A. Giunto-F.Fischietti)
Metodi didattici	Attraverso Metodologie didattiche Globali ed Analitiche, con Lezioni interattive e proposte pratiche.
Metodi di valutazione	Valutazione Orale
Criteri di valutazione	Alla fine del Corso di studi, lo studente avrà acquisito le conoscenze della Metodologia dell'Allenamento, nelle sue varie forme.
Altro	<p>Giornata, ora e sede di ricevimento per lo studente: Prof. De Candia: Martedì ore 18:00 – 19:00 Prof. Grimaldi: Lunedì ore 10,00 – 12,00 c/o Cus Bari;</p> <p>Attraverso mail dei Docenti.</p>