|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 | 15.05.2018 | | |
| Fine attività didattiche | 07.06.2018 | | |
|  |  | | |
| **Syllabus** |  | | |
| Prerequisiti  Nessuno |
| Risultati di apprendimento previsti | Al termine del corso lo studente dovrà dimostrare di avere acquisito:   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, 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. | | |
|  |  | | |
| **Programma** | **PROGRAMMA**: Teoria e metodologia dell’allenamento  -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 icro 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  -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 |
|  | -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 | Giornata, ora e sede di ricevimento per lo studente:  Prof. De Candia:  Martedì ore 18:00 – 19:00  Prof. Grimaldi:  Lunedi ore 10,00 – 12,00 c/o Cus Bari;  Attraveso mail dei Docenti. | | |