



CORSO DI STUDIO : Corso di Laurea in SCIENZE DELLE ATTIVITA
MOTORIE E SPORTIVE
ANNO ACCADEMICO 2023-2024
DENOMINAZIONE DELL'INSEGNAMENTO TEORIA E METODOLOGIA
DELL'ALLENAMENTO
TRAINING THEORY AND METHODOLOGY

Principali informazioni sull'insegnamento	
Anno di corso	<i>1 anno</i>
Periodo di erogazione	<i>Il semestre (01-03-2024 / 30/06/2024)</i>
Crediti formativi universitari (CFU/ETCS):	<i>5 CFU</i>
SSD	<i>M-EDF / 01</i>
Lingua di erogazione	<i>ITALIANO</i>
Modalità di frequenza	<i>Frequenza facoltativa</i>

Docente	
Nome e cognome	<i>Michele De Candia – Giacomo Cofano</i>
Indirizzo mail	<i>michele.decandia@uniba.it</i>
Telefono	<i>+39 347 4143002</i>
Sede	<i>CUS Bari</i>
Sede virtuale	<i>Piattaforma TEAMS codice: 1ecsijn</i>
Ricevimento	<i>Mercoledì dalle 15:00 alle 16:00 previo appuntamento telefonico o tramite mail</i>

Organizzazione della didattica			
Ore			
Totali	Didattica frontale	Pratica (laboratorio, campo, esercitazione, altro)	Studio individuale
125	50	0	75
CFU/ETCS			
5	5	0	0

Obiettivi formativi	Al termine del corso lo studente dovrà dimostrare di aver acquisito: <ul style="list-style-type: none">• <i>Conoscenza e capacità di comprensione</i>• <i>Conoscenza e capacità di comprensione applicate</i>• <i>Autonomia di giudizio</i>• <i>Abilità comunicative</i> <i>Capacità di apprendere</i>
Prerequisiti	<i>Conoscenze di base di Teoria e metodologia dell'allenamento</i>



Metodi didattici

- Lezione frontale;
- Utilizzo delle mappe concettuali, presentazioni;



<p>Risultati di apprendimento previsti</p> <p><i>Da indicare per ciascun Descrittore di Dublino (DD=</i></p> <p>DD1 Conoscenza e capacità di comprensione</p> <p>DD2 Conoscenza e capacità di comprensione applicate</p> <p>DD3-5 Competenze trasversali</p>	<p>Al termine del corso lo studente dovrà dimostrare di aver acquisito:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conoscenza e capacità di comprensione• Conoscenza e capacità di comprensione applicate• Autonomia di giudizio• Abilità comunicative• Capacità di apprendere• Riconoscere le tecniche corrette professionali <p>Gli studenti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• applicare le conoscenze acquisite per relazionarsi con soggetti di varie età, abilità, genere e condizione sociale;• programmare le attività motorie per le diverse età, sia individuali che di gruppo, codificate e non codificate, nei diversi ambienti naturali o edificati• sensibilizzare gli utenti sui rischi potenziali connessi all'adozione di uno stile di vita non corretto. <p>Gli studenti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• relazionarsi a soggetti di diversa età, abilità, genere, condizione socio-culturale utilizzando un appropriato e corretto linguaggio;• esporre, anche in modo autonomo, testi e articoli scientifici acquisiti durante il periodo formativo.• motivare, stimolare, coinvolgere e rassicurare gli utenti in tutte le fasi dell'attività motoria e sportiva sia a livello nelle diverse fasce di età, individuale che di gruppo;• motivare, stimolare, coinvolgere e rassicurare gli utenti in tutte le fasi dell'attività motoria e sportiva sia a livello nelle diverse fasce di età, individuale che di gruppo;
--	---



	<p>Gli studenti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• utilizzare, applicare, gestire, trasferire, programmare, applicare le conoscenze acquisite per le situazioni l'attività professionale e non.
<p>Contenuti di insegnamento (Programma)</p>	<p>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.</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



	<ul style="list-style-type: none">-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-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">- L'ALLENAMENTO OTTIMALE Author: Jurgen Weinek Editore: Calzetti Mariucci - ALLENARE: principi metodologici per l'allenamento nello sport e nelle attività motorie Author: F.Fischetti - ALLENARE: adattamenti, Valutazione, programmazione. Authors: A. Giunto-F.Fischetti
Note ai testi di riferimento	Slide e dispense del docente
Materiali didattici	Il materiale didattico è reperibile nella classe Teams

Valutazione	
--------------------	--



Modalità di verifica dell'apprendimento	Verifica orale finale. Utilizzo di test a risposta multipla o risposta aperta su piattaforme didattiche; Elaborazione, produzione e esposizione di una Tesina sugli argomenti di studio;
---	--

Criteria di valutazione	<p>Conoscenza e capacità di comprensione (knowledge and understanding) Gli studenti conoscono:</p> <ul style="list-style-type: none">• gli elementi necessari per la realizzazione di programmi di allenamento nelle varie fasce di età nell'attività motoria e nelle varie discipline sportive;• gli effetti sulla preparazione motoria e sulla salute dei regimi di allenamento;• le strutture e il funzionamento dei vari distretti corporei, in particolare dell'apparato muscolo-scheletrico;• i meccanismi di base delle teorie della metodologia dell'allenamento; <p>Capacità di applicare conoscenza e comprensione (applying knowledge and understanding) Gli studenti sono in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• applicare le conoscenze acquisite per relazionarsi con soggetti di varie età, abilità, genere e condizione sociale;• programmare le attività motorie per le diverse età, sia individuali che di gruppo, codificate e non codificate, nei diversi ambienti naturali o edificati;• sensibilizzare gli utenti sui rischi potenziali connessi all'adozione di uno stile di vita non corretto. <p>Autonomia di giudizio (making judgements) Gli studenti sanno giudicare:</p> <ul style="list-style-type: none">• la correttezza dei programmi di allenamento e di attività motoria in relazione al genere, all'età e alle condizioni fisiche degli utenti;• la correttezza tecnica e di impiego delle attrezzature sportive;• l'insorgenza delle situazioni di disagio relative all'abbandono dell'attività motoria in genere; <p>Abilità comunicative (communication skills) Gli studenti sono in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• utilizzare i termini tecnici appropriati alle diverse tipologie di attività motorie;• motivare, stimolare, coinvolgere e rassicurare i soggetti in tutte le fasi dell'attività motoria e sportiva sia a livello nelle diverse fasce di età, individuale che di gruppo;• relazionarsi a soggetti di diversa età, abilità, genere, condizione socio-culturale utilizzando un appropriato e corretto linguaggio;• esporre, anche in modo autonomo, testi e articoli scientifici acquisiti durante il periodo formativo. <p>Capacità di apprendimento (learning skills) Gli studenti hanno:</p> <ul style="list-style-type: none">• maturato coscienza e conoscenza del percorso più adeguato per intraprendere con motivazione le possibili alternative per il proseguimento degli studi;• sviluppato la capacità di estrapolazione tra i saperi tecnici e umanistici; sviluppato la motivazione all'aggiornamento costante della propria professionalità.
-------------------------	---



Criteri di misurazione dell'apprendimento e di attribuzione del voto finale	Il voto finale è attribuito in trentesimi. L'esame si intende superato quando il voto è maggiore o uguale a 18
---	---

Altro	