

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	Nome e cognome	Indirizzo mail
	Michele De Candia	Mideka1@alice.it
	Giacomo Cofano	

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	Tradizionale (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	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.

Docenti Responsabili	Nome e cognome	Indirizzo mail
	Michele De Candia	Mideka1@alice.it
	Giacomo Cofano	

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	Tradizionale (Lezioni Frontali)

Top information on teaching	
Teaching title	Training theory and methodology
Corso di studio	Bachelor's degree course in MOTOR AND SPORTIVE ACTIVITY SCIENCES
Crediti formativi	CFU 5
English naming	Training theory and methodology
Attendance requirement	No
Dispensing language	Italian

Organizzazione della didattica	
Total hours	100
Hours of course	50
Hours of individual study	50

Calendario	
Inizio attività didattiche	2° semester
Fine attività didattiche	2° semester

Syllabus	
Prerequisites Nobody	
Expected learning results	At the end of the course the student must demonstrate that he has acquired: 1. Knowledge and understanding of the Sports Training Methodology. 2. Knowledge and understanding, applied to motor and sport activities in general. 3. Autonomy of judgment and communication skills, in the teaching of motor and sport activities. 4. Ability to learn and plan Sports and Motor Activity Lessons in general, both individually and as a group.
Contenuti di Insegnamento	
	The training of the Graduate in Sports and Sports Sciences is essentially carried out through a process of integration between general and specific content specific to the individual sports disciplines. The general contents are common lessons, based on the main knowledge related to each training area and are used to better understand the specific topics. They are proposed, starting from a unique didactic project and elaborated through the study of different sports. The training of each type of recipient is based on some fundamental areas that form the core of their knowledge and skills.

Program

PROGRAM: Training theory and methodology

- Neuromuscular activation
- Muscle and its contraction
- The motor unit
- Muscular system: characteristics of muscle fibers
- Training and Coach
- Motor skills and abilities
- Theory of training
- Neurological, muscle and endocrine changes
- Training - adaptation
- The physical load
- Super compensation
- Overtraining
- Sensitive phases
- The Force - training methods
- The speed
- Resistance - training methods
- Articular mobility and development methods
- The coordination skills
- The principles of training
- Parameters of training
- Metabolic mechanisms
- The periodization
- Structuring training (macrocycles, mesocycles and microcycles)
- The training session
- Continuous load method
- Interpaced methods
- Childhood
- Method or motor practice
- global method or practice
- analytical method or practice
- Teaching style
- Didactic strategies
- Teachings on command

	-Assignment of tasks - Collaborative learning -Cooperative learning - Cognitive problem solving strategies - Free exploration - Guided discovery -Divergent learning -Classification of styles -Teaching methodology -Teaching to learn
Reference text	
	- ALLENARE: methodological principles for training in sports and physical activities (Author: F.Fischietti) - ALLENARE: adaptations, evaluation, programming. (Authors: A. Giunto-F.Fischietti) - L'ALLENAMENTO OTTIMALE; (Author: J. Weineck)
Teaching methods	Front lessons; Through Global and Analytical Teaching Methodologies, with interactive lessons and practical proposals.
Evaluation methods	oral evaluation
Assessment criteria	At the end of the course, the student will have acquired the knowledge of the Training Methodology, in its various forms.
Other	The teacher is available to receive the student Tuesday from 18:00 to 19:00 c/o Cus Bari; or teacher's mail