Università Telematica Pegaso Logo

PROGRAMMA DEL CORSO DI TEORIE E METODOLOGIE DELL'ALLENAMENTO

SETTORE SCIENTIFICO

M-EDF/02 (MEDF-01/B)

CFU

6

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenza e comprensione

Conoscere e comprendere i principali meccanismi fisiologici che stanno alla base della performance sportiva (Ob. 1 e 2).

Conoscere gli elementi basilari della fisiologia dell'esercizio (Ob. 1 e 2).

Conoscere gli aspetti teorici e metodologici della fisiologia dell'esercizio adoperati nelle scienze motorie (Ob. 1 e 2).

Capacità di applicare conoscenza e comprensione

Conoscere e applicare i meccanismi fisiologici in contesti di apprendimento motorio- sportivi formali e non formali (Ob. 3).

Conoscere e applicare la performance sportiva in contesti di apprendimento motorio-sportivi formali e non formali (Ob. 3).

Autonomia di giudizio

Acquisire conoscenze e competenze sui principali meccanismi fisiologici della performance sportiva(Ob. 3).

Comprendere le potenzialità della performance sportiva nel contesto didattico (ob. 4)

Saper selezionare i principali meccanismi fisiologici relativi alla performance sportiva in ambito didattico (Ob. 3)

Abilità comunicative

Saper utilizzare metodi e mezzi per presentare una lezione in un contesto di apprendimento motorio formale (Ob. 1-2-3)

Conoscere e comunicare le potenzialità della performance sportiva nell' ambito motorio di applicazione (Ob. 1 - 3).

Capacità di apprendimento

Saper fruire dei principali meccanismi fisiologici che stanno alla base della performance sportiva (Ob. 1 e 2).

PROGRAMMA DIDATTICO:ELENCO VIDEOLEZIONI/MODULI

Sessione I (Allenamento fisico e sportivo)

1. Le capacità motorie
2. Le capacità coordinative
3. Le capacità condizionali
4. Mobilità articolare e stretching
5. I meccanismi fisiologici connessi al movimento
6. Mezzi e metodi per lo sviluppo delle abilità coordi
7. Metodi per lo sviluppo delle abilità condizionali
8. La prestazione sportiva
9. Metodi per lo sviluppo della prestazione sportiva
10. Il carico fisico
11. La supercompensazione
12. L’allenamento
13. Il riscaldamento
14. L’allenamento della tecnica
15. L’allenamento della tattica sportiva
16. La classificazione degli sport
17. Record e dintorni
18. Uomo e donna nello sport

Sessione II (Allenamento, teorie e multidisciplinarietà)

19. Definizione di allenamento
20. Alcuni spunti normativi su allenamento e sport
21. Allenamento, allenatore ed educazione
22. Corpo in movimento
23. Motricità e psicomotricità
24. Praxeologia e sociomotricità
25. Giochi sportivi e allenamento
26. Pedagogia dell’allenamento
27. Sport, allenamento e coach
28. Le competenze comunicative dell’allenatore
29. Allenamento sportivo e comunicazione umana
30. Dal talento al campione
31. L’allenatore del settore giovanile
32. L’atleta del settore giovanile
33. Competizione e valutazione
34. Il gruppo squadra
35. Elementi costitutivi del gruppo squadra
36. Allenamento, salute e stile di vita

ATTIVITA' DIDATTICA EROGATIVA (DE)

Le attività di didattica erogativa consistono, per ciascun CFU, nell'erogazione di 6 videolezioni corredate di testo e questionario finale.
Il format di ciascuna videolezione prevede il video registrato del docente che illustra le slide costruite con parole chiave e schemi esemplificativi. Il materiale testuale allegato a ciascuna lezione corrisponde a una dispensa (PDF) c con le informazioni necessarie per la corretta e proficua acquisizione dei contenuti trattati durante la lezione.

ATTIVITA' DIDATTICA INTERATTIVA (DI)

Le attività di Didattica interattiva consistono, per ciascun CFU, in un'ora dedicata alle seguenti tipologie di attività: Redazione di un elaborato per ciascuna macro area in cui è suddiviso il programma del corso Partecipazione a forum

tematici esplicativi Lettura area FAQ Svolgimento delle prove in itinere con feedback

TESTI CONSIGLIATI

Beccarini C., Mantovani C., Manuale dell’insegnamento sportivo, edizioni SDS, 2010

Harre D., Teoria dell’allenamento, indicazioni di una metodica generale di allenamento, Società Stampa Sportiva

McArdle,Katch Fisiologia applicata allo sport, Casa Editrice Ambrosiana

Platonov V., (2004). I fondamenti dell’allenamento e dell’attività di gara, Calzetti e Mariucci, Perugia.

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

L’esame può essere sostenuto sia in forma scritta che in forma orale.
Gli appelli orali sono previsti nella sola sede centrale. L’esame orale consiste in un colloquio con la Commissione sui contenuti del corso. L’esame scritto consiste nello svolgimento di un test con 30 domande. Per ogni domanda lo studente deve scegliere una di 4 possibili risposte. Solo una risposta è corretta. Sia le domande orali che le domande scritte sono formulate per valutare il grado di comprensione delle nozioni teoriche e la capacità di ragionare utilizzando tali nozioni. Le domande sulle nozioni teoriche consentiranno di valutare il livello di comprensione. Le domande che richiedono l’elaborazione di un ragionamento consentiranno di valutare il livello di competenza e l’autonomia di giudizio maturati dallo studente.

OBBLIGO DI FREQUENZA

Obbligatoria online. Ai corsisti viene richiesto di partecipare all’80% delle attività proposte in piattaforma.

OBIETTIVI FORMATIVI PER IL RAGGIUNGIMENTO DEI RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI NELLA SCHEDA SUA

Esaminare i principali meccanismi fisiologici della performance sportiva; Illustrare gli aspetti teorici e metodologici della fisiologia dell’esercizio; Descrivere e illustrare gli elementi basilari della fisiologia dell’esercizio; Indagare il rapporto tra performance sportiva e didattica