PROGRAMMA DEL CORSO DI METODI E DIDATTICHE DEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

SETTORE SCIENTIFICO

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

CFU

10

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenza e comprensione: Lo studente conoscerà e comprenderà: 1) cenni teorici funzionali, biomeccanici e fisiologici di ciascuna attività (ob A); 2) conoscenza dei regolamenti tecnici (ob B); 3) conoscenze dei percorsi specifici di allenamento, programmazione e pianificazione (ob A, B e C). Capacità di applicare conoscenza e comprensione: Lo studente sarà capace di: 1) valutare le esigenze specifiche di ciascun allievo o atleta (ob A, B, C) 2) comprendere gli elementi relazionali adeguati alla didattica (ob B) 3) diversificare gli interventi in base allo sport ed alle fasce di età (ob B e C) Autonomia di giudizio: Lo studente sarà capace di: 1) applicare il lavoro in funzione dei singoli soggetti (ob C); 2) operare una valutazione sugli elementi di apprendimento ed adattamento fisiolgico dei singoli (ob A, B, C) 3) valutare l’affidabilità dei programmi applicati (ob C). Capacità comunicative: Lo studente sarà capace di: 1) scegliere in maniera adeguata le strategie (ob C) 2) individuare ed acquisire la terminologia specifica della disciplina (ob B) Capacità di apprendimento: Lo studente sarà capace di: proseguire i suoi studi, avendo affrontato le tematiche trattate dal corso con un occhio attento alla trasversalità dell'insegnamento (Ob A, B e C)

PROGRAMMA DIDATTICO:ELENCO VIDEOLEZIONI/MODULI

IL MOVIMENTO UMANO MOTRICITÀ ED ATTIVITÀ MOTORIA FORME E CLASSIFICAZIONI DEL MOVIMENTO IL GIOCO COME ATTIVITÀ MOTORIA GIOCHI SPORTIVI APPRENDIMENTO MOTORIO APPRENDIMENTO DELLE ABILITÀ MOTORIE CLASSIFICAZIONE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE SCHEMI MOTORI DI BASE CAPACITÀ SENSO PERCETTIVE ED ANALIZZATORI LE CAPACITÀ MOTORIE LA PRESTAZIONE MOTORIA E SPORTIVA ALLENAMENTO E FORMAZIONE GIOVANILE ALLENAMENTO ED ALTO LIVELLO IL CARICO FISICO E MOTORIO E LA SUPERCOMPENSAZIONE ADATTAMENTO ED OVERTRAINING LA FORZA RAPIDITÀ E VELOCITÀ LA RESISTENZA METODOLOGIA D'INSEGNAMENTO ATLETICA LEGGERA IL NUOTO LA GINNASTICA ARTISTICA LA SCHERMA IL TENNIS IL PUGILATO LA PALLACANESTRO IL RUGBY LA PALLANUOTO IL GIOCO DEL CALCIO La pallanuoto Capacità coordinative e schemi motori di base (aspetti didattici) La preparazione fisica Valutazione funzionale sportiva Sport per disabili e giochi paralimpici Il fitness Il fitness in acqua Le attrezzature unconventional La pesistica Sport da spiaggia Gli sport invernali La pallamano La pallavolo Pattinaggio artistico Lo sci alpino Gli sport da combattimento La vela Il Triathlon L'Orienteering Il baseball e il softball Arrampicata La canoa polo Il calcio a 5 Il ciclismo La ginnastica ritmica Il Badminton Il tennis tavolo Il tiro a volo Tiro con l'arco Il judo

Il trampolino elastico

ATTIVITA' DIDATTICA EROGATIVA (DE)

Attività di 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

- J. WEINECK L'allenamento Ottimale Calzetti Mariucci 2001
- HARRE Teoria dell'allenamento Società Stampa Sportiva 1972
- K.MEINEL Teoria del movimento Società Stampa Sportiva 1984
- J . LE BOULCH Educare con il movimento Armando 1980
- ISTITUTO ENCICLOPEDIA TRECCANI Corpo movimento prestazione 1987
- I.E.I L'educazione motoria di base 1987
-N BERNSTEIN Fisiologia sel MOVIMENTO Società Stampa Sportiva 1989
- Y. VERCHSANSKIJ La programmazione e l'organizzazione del processo di allenamento. Società Stampa Sportiva 1987
- J WEINECK Anatomia Sportiva Calzetti Mariucci 2004
- V.M. ZACIORSHIJ Le qualità fisiche dello sportivo edizioni Atletica Leggera 1972
- E.FOX R.BOWERS M.FOSS Allenare Allenarsi IL Pensiero scientifico 1995
-ARCELLI E.: Che cos’è l’allenamento - Ed. Sperling & Kupfer 1990
- AA. VV.: Il manuale dell'allenatore di atletica leggera - I e II vol. - Centro Studi e Ricerche Fidal 2002.
- BELLOTTI P. - DONATI A.: L'organizzazione dell'allenamento. Nuove frontiere - Società Stampa Sportiva 1999
- BOSCO C.: La forza muscolare. Aspetti fisiologici ed applicazioni pratiche - Società Stampa Sportiva 1997
- HARRE D.: Teoria dell'allenamento - Società Stampa Sportiva 1977
-R.SCHMIDT C.WRISBERG Apprendimento Motorio e Prestazione S.S. Sportiva 2000
-A.SASSI Allenamento e sovrallenamento Edi-ermes 2002
- J .WILMORE D.COSTILL Fisiologia dell'esercizio Fisico e dello sport Calzetti mariucci 2005
- W.PLATONOV Fondamenti dell'allenamento e dell'attività di gara Calzetti Mariucci 2004
- Y. VERCHOSHANKY Mezzi e metodi per l'allenamento della forza esplosiva Società Stampa Sportiva 1997
-A RONCARI Project Exercise Biomeccanica applicata al fitness 2017

- G. COMETTI Manuale di potenziamento per gli sport di squadra Calzetti Mariucci 2002
- E.HOWLEY D. FRANKS Manuale per l'istruttore di fitness Calzetti Mariucci 2002

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

Il corso si prefigge di determinare le metodologie inerenti gli aspetti formativi e gli obiettivi relativi alle attività singole e di squadra.

I moduli sono orientati a chiarire la fenomenologia dei sistemi didattici e i relativi percorsi di apprendimento delle singole discipline sportive.

La struttura complessiva dei moduli prevede una prima parte che analizza i contenuti generali della metodologia, della didattica legata allo sviluppo delle capacità coordinative e condizionalie dei processi generali dell'adattamento ai profili specifici dell'allenamento.

Successivamente si analizza il valore del movimento strutturato che confluisce nelle abilità sportive.

Tutto il corso ha per obiettivo, creare un percorso conoscitivo dei sistemi di apprendimento motorio attraverso il passaggio della prestazione e delle capacità motorie che si evolvono sino a divenire abilità tecniche e sportive.

1) utilizzare i contenuti teorici relativi alle singole discipline sportive;

2) utilizzare strumenti tecnici funzionali a ciascuno sport;

3) saper gestire gruppi di lavoro in relazione alle diversità delle singole discipline.

4) avere il quadro complessivo degli aspetti formativi delle singole discipline

5) inserire il contesto metodologico nei sistemi programmatici dell'allenamento.

6)saper interfacciare l'aspetto pratico dell'allenamento con contenuti scientifici