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

SETTORE SCIENTIFICO

M-EDF/02

CFU

6

OBIETTIVI

/**/

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 allenanti , gli adattamenti ai carichi di lavoro, la didattica 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, i nuovi orientamenti della metodologia dell'allenamento tecnico.
Il movimento umano, le basi della motricità, i meccanismi energetici e gli aspetti della didattica legata allo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali. Successivamente si analizza il valore del movimento strutturato che confluisce nelle
abilità sportive, i contenuti specifici e gli elementi di natura prestativa delle singole discipline.
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:
a) utilizzare i contenuti teorici relativi alle singole discipline sportive;
b) utilizzare strumenti tecnici funzionali a ciascuno sport;
c) saper gestire gruppi di lavoro in relazione alle diversità delle singole discipline
RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI
Conoscenza e comprensione
Lo studente conoscerà e comprenderà:
1) cenni teorici funzionali, biomeccanici e relativi meccanismi energetici 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 atleta (ob. A, B, e 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 e adattamento fisiologico dei singoli individui (ob A, B e C)
3) valutare l'affidabilità dei programmi applicati (ob C)
Capacità comunicative
Lo studente sarà capace di:
1) scegliere in maniera adeguata le strategie operative da adottare (ob C)
2) individuare 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 (Ob A, B e C)

VERIFICA

/**/

L'esame può essere sostenuto sia in forma scritta che in forma orale. L'esame orale consiste in un colloquio con la Commissione sui contenuti dell'insegnamento. L'esame in forma scritta consiste nello svolgimento di un test composto da 31 domande. Per ogni domanda lo studente deve scegliere una delle 4 possibili risposte. Solo una risposta è corretta e, in caso di risposte errate o mancanti, non sarà attribuita alcuna penalità. Rispondendo correttamente a tutte le 31 domande, si conseguirà la lode.

Oltre alla prova d'esame finale, il percorso prevede attività di didattica interattiva sincrona e prove intermedie che consentono alle studentesse e agli studenti di monitorare il proprio apprendimento, attraverso momenti di verifica progressiva e consolidamento delle conoscenze.

La partecipazione alle attività di didattica interattiva sincrona consente di maturare una premialità fino a 2 punti sul voto finale, attribuiti in funzione della qualità della partecipazione alle attività e dell'esito delle prove.

Per accedere alle prove intermedie è necessario aver seguito almeno il 50% di ogni ora di didattica interattiva. Le prove intermedie possono consistere in un test di fine lezione o nella predisposizione di un elaborato. Le prove intermedie si considerano superate avendo risposto correttamente ad almeno l'80% delle domande di fine lezione.

In caso di prove intermedie che prevedano la redazione di un elaborato, il superamento delle stesse ai fini della premialità sarà giudicata dal docente titolare dell'insegnamento. I punti di premialità, previsti per le prove intermedie, sono sommati al voto finale d'esame solo se la prova d'esame è superata con un punteggio pari ad almeno 18/30 e possono contribuire al conseguimento della lode.

Le modalità d'esame descritte sono progettate per valutare il grado di comprensione delle nozioni teoriche e la capacità di applicazione delle stesse e consentiranno di valutare il livello di competenza e l'autonomia di giudizio maturati dalla studentessa e dallo studente. Le abilità di comunicazione e la capacità di apprendimento saranno valutate anche attraverso le interazioni dirette che avranno luogo durante la fruizione dell'insegnamento.

DESCRIZIONE

1. IL MOVIMENTO UMANO

2. MOTRICITA' ED ATTIVITA' MOTORIA

3. GIOCHI SPORTIVI

4. APPRENDIMENTO DELLE ABILITA’ MOTORIE

5. ALLENAMENTO ED ALTO LIVELLO

6. CLASSIFICAZIONE DELLE ATTIVITA’ SPORTIVE

7. LE CAPACITA’ MOTORIE

8. ALLENAMENTO E FORMAZIONE GIOVANILE

9. IL CARICO FISICO E MOTORIO E LA SUPERCOMPENSAZIONE

10. ADATTAMENTO ED OVERTRAINING

11. ATLETICA LEGGERA

12. IL NUOTO

13. LA GINNASTICA ARTISTICA

14. LA SCHERMA

15. IL TENNIS

16. IL PUGILATO

17. LA PALLACANESTRO

18. IL RUGBY

19. IL GIOCO DEL CALCIO

20. LA PALLANUOTO

21. LA PESISTICA

22. LA PALLAMANO

23. LA PALLAVOLO

24. LO SCI ALPINO

25. GLI SPORT DA COMBATTIMENTO

26. IL BASEBALL E IL SOFTBALL

27. LA CANOA POLO

28. IL CICLISMO

29. LA GINNASTICA RITMICA

30. IL JUDO

ATTIVITÀ DIDATTICA INTERATTIVA (DI)

Le attività di Didattica Interattiva (TEL-DI) consistono, per ciascun CFU, in 2 ore erogate in modalità sincrona su piattaforma Class, svolte dal docente anche con il supporto del tutor disciplinare, e dedicate a una o più tra le seguenti

tipologie di attività:

• sessioni live, in cui il docente guida attività applicative, stimolando la riflessione critica e il confronto diretto con gli studenti tramite domande in tempo reale e discussioni collaborative;

• webinar interattivi, arricchiti da sondaggi e domande dal vivo, per favorire il coinvolgimento attivo e la costruzione della conoscenza;

• lavori di gruppo e discussioni in tempo reale, organizzati attraverso strumenti collaborativi come le breakout rooms, per sviluppare strategie di problem solving e il lavoro in team;

• laboratori virtuali collettivi, in cui il docente guida esperimenti, attività pratiche o l'analisi di casi di studio, rendendo l'apprendimento un'esperienza concreta e partecipativa;

Tali attività potranno essere eventualmente supportate da strumenti asincroni di interazione come per esempio:

• forum;

• wiki;

• quiz;

• glossario.

Si prevede l'organizzazione di almeno due edizioni di didattica interattiva sincrona nel corso dell'anno accademico. Si precisa che il ricevimento degli studenti, anche per le tesi di laurea, non rientra nel computo della didattica interattiva.

ATTIVITÀ DIDATTICA EROGATIVA (DE)

Le attività di Didattica Erogativa consistono, per ciascun CFU, nell'erogazione di 5 videolezioni della durata di circa 30 minuti. A ciascuna lezione sono associati:

• una dispensa (PDF) di supporto alla videolezione oppure l'indicazione di capitoli o paragrafi di un ebook di riferimento, scelto dal docente tra quelli liberamente consultabili in piattaforma da studentesse e studenti;

• un questionario a risposta multipla per l'autoverifica dell'apprendimento.

TESTO CONSIGLIATO

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.

BELLOTTl P. - DONATI A.: L'organizzazione dell'allenamento - Società Stampa Sportiva 1983.

- BELLOTTl P. - DONATI A.: L'organizzazione dell'allenamento. Nuove tendenze - Società Stampa Sportiva 1992

- BERNSTEIN N.A.: Fisiologia del movimento - Società Stampa Sportiva 1989

- BOMPA T.: Periodizzazione dell’allenamento sportivo. Calzetti e Mariucci 2017.

- BOSCO C.: La forza muscolare. Aspetti fisiologici ed applicazioni pratiche - Società Stampa Sportiva 1997.

- FLEISCHMANN J. - LINC R.: Anatomia umana applicata all’educazione fisica e allo sport - Società Stampa Sportiva 1981

- HARRE D.: Teoria dell'allenamento - Società Stampa Sportiva 1977.

- MANNO R.: Fondamenti dell'allenamento sportivo - Zanichelli 2002

- MATVEIEV L.P.: La periodizzazione dell'allenamento sportivo - S.d.S. CONI 1978.

- PIAGET J.: Lo sviluppo mentale del bambino - Einaudi 1967.

- TEODORESCU L.: Teoria e metodologia dei giochi sportivi - Società Stampa Sportiva 1981.

- TSCHIENE P.: Aspetti metodologici dell'avviamento allo sport - Scuola dello Sport CONI 1980.

- TSCHIENE P.: La strategia dell’allenamento giovanile - Centro Studi e Ricerche Fidal 1985.

- VERCHOSANSKIJ Y.V.: La programmazione e l'organizzazione del processo di allenamento - Società Stampa Sportiva.

- VERCHOSANSKIJ Y. V.: Mezzi e metodi per l’allenamento della forza esplosiva. Tutto sul metodo d’urto - Società Stampa Sportiva 1997.

- ZANON R.: Gioco, sport, educazione - Società Stampa Sportiva.

- ZATCIORSKIJ V.M.: Le qualità fisiche dello sportivo - Centro Studi e Ricerche Fidal 1972.

- WEINECK J.: Sport anatomia, anatomia funzionale del gesto atletico - Medical Books 1983.

- WEINECK J.: L’allenamento ottimale – Calzetti e Mariucci 2009

RECAPITI

Domenico.monacis@unipegaso.it

OBBLIGO DI FREQUENZA

A studentesse e studenti viene richiesto di partecipare ad almeno il 70% dell’attività di didattica erogativa (70% della TEL-DE).

AGENDA

Nella sezione Informazioni Appelli, nella home del corso, per ogni anno accademico vengono fornite le date degli appelli d’esame.

Le attività di didattica interattiva sincrona sono calendarizzate in piattaforma nella sezione Class.

Le attività di ricevimento di studenti e studentesse sono calendarizzate nella sezione Ricevimento Online.