



Università degli Studi di Enna “Kore”  
Facoltà di Scienze dell’Uomo e della Società  
Anno Accademico 2020 – 2021

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula		Mutuazione	
2020/21	M-EDF/02 Metodi e didattiche delle attività sportive		12	<b>Teoria, metodologia e didattica dell’allenamento sportivo</b>	54+ 24		No	
Classe	Corso di studi			Tipologia di insegnamento	Anno di corso e Periodo		Sede delle lezioni	
L 22	Scienze delle attività motorie e sportive			Caratterizzante	I Anno Secondo Semestre		PLESSO B - UNIKORE	
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
1	Le teorie e i metodi dell’allenamento (9 cfu)	Lezioni frontali /lavori di gruppo esercitazioni.	54	Prof. Mario Lipoma mario.lipoma@unikore.it	M-EDF/02 Metodi e didattiche delle attività sportive	PO	Si	Istituzionale
2	Esercitazioni (3 cfu di 8h ciascuno)	Esercitazioni pratiche	24					

## Prerequisiti

Ottima conoscenza della lingua italiana, conoscenza scolastica delle principali nozioni di base di natura bio-medica e motoria, nonché della lingua inglese.

## Obiettivi formativi

A conclusione del Corso, le studentesse e gli studenti dovranno conoscere:

- La funzione delle capacità motorie nello sport;
- I principi dell’allenamento e i concetti di base della metodologia dell’allenamento;
- I fondamenti della prestazione sportiva;



Università degli Studi di Enna “Kore”  
Facoltà di Scienze dell’Uomo e della Società

- I metodi di valutazione della prestazione;
- I principi di base della *performance analysis*;
- L’organizzazione dello sport nazionale ed internazionale;
- Correlati mentali della prestazione e le competenze dell’allenatore;
- Le classificazioni degli sport;
- Competenze specifiche relative alle attività laboratoriali scelte tra quelle opzionali.

### **Risultati di apprendimento (Descrittori di Dublino):**

Alla fine del corso, le studentesse e gli studenti dovranno aver conseguito quanto di seguito specificato:

#### **Conoscenza e capacità di comprensione:**

- Conoscenza e comprensione dei principi, dei concetti, delle metodologie e delle tecniche connesse alle aree motorio-sportive oggetto di studio e di approfondimento.

#### **Conoscenza e capacità di comprensione applicate:**

- Sistematizzazione critica delle conoscenze acquisite in ambito sportivo, cogliendo delle stesse le relazioni più significative tra i contesti teorici generali e il personale progetto professionale.

#### **Autonomia di giudizio:**

- Capacità di rielaborazione delle conoscenze acquisite verso la definizione di strumenti professionali declinabili in relazione alle continue trasformazioni scientifico-culturali del profilo del laureato in Scienze motorie e sportive.

#### **Abilità comunicative:**

- Qualificata competenza nella comprensione dei contenuti della materia, del relativo lessico tecnico e nei collegamenti interdisciplinari.

#### **Capacità di apprendere:**

- Capacità di apprendimento di nuovi modelli teorici applicati allo specifico profilo professionale. Capacità di padroneggiare le cosiddette “tecniche di apprendimento attivo” (per azione, per scoperta, per problemi, etc.). Approccio alle nuove conoscenze in una logica interdisciplinare.



## Contenuti e struttura del corso

### Lezioni frontali:

N.	ARGOMENTO	TIPOLOGIA	DURATA
1	Presentazione programma - La "questione" delle Scienze motorie;	Frontale	3h
2	Le capacità motorie nello sport;	Frontale	3h
3	Lo sviluppo delle abilità motorie nello sport;	Frontale	6h
4	L'allenamento sportivo	Frontale/Esercitaz.	3h
5	Mezzi e metodi per lo sviluppo della prestazione sportiva;	Frontale/Esercitaz.	6h
6	Organizzazione e periodizzazione dell'allenamento;	Frontale	6h
7	Condizionamento e adattamento fisico negli sport individuali;	Frontale/Esercitaz.	6h
8	Condizionamento e adattamento fisico negli sport di squadra;	Frontale/Esercitaz.	6h
9	La valutazione dell'atleta e dell'allenamento;	Frontale/Esercitaz.	6h
10	Correlati mentali della prestazione;	Frontale	3h
11	Performance analysis;	Frontale	3h
12	La classificazione dello sport e la sua organizzazione.	Frontale	3h

### Attività esercitative / Lavoro di gruppo:

Esercitazioni pratiche su una delle seguenti discipline sportive a scelta, per 3 cfu (1 cfu = 8h)

La scelta di almeno una delle attività proposte è obbligatoria. Tale scelta va dichiarata presso la Segreteria studenti.

- Calcio
- Pallamano
- Preparazione atletica

Laboratorio	24h
Laboratorio	24h
Laboratorio	24h



Università degli Studi di Enna “Kore”  
Facoltà di Scienze dell’Uomo e della Società

**N.B.** Ad oggi, le previsioni sono per il regolare svolgimento di tutte le attività didattiche e esercitative in presenza. Nella malaugurata e remota ipotesi di evoluzione negativa della situazione pandemica da COVID-19, sarà previsto il ricorso alla piattaforma UnikoreFAD, con videolezioni, lo scambio di materiali e informazioni e lo svolgimento di esperienze a distanza guidate anche da esperti esterni.

## Testi adottati

### Testi principali:

- Weinech J., *L'allenamento ottimale*. Calzetti e Mariucci, Perugia 2009.
- Hughes M., Lipoma M., Sibilio M., (A cura di), *La Performance Analysis: Elementi di base ed aspetti applicativi in campo educativo ed integrativo*. Franco Angeli, Milano 2010.

### Materiale didattico a disposizione degli studenti:

- Slides, appunti del docente, attrezzature di palestra.

### Testi di riferimento:

- Platonov V., *L'organizzazione dell'allenamento e dell'attività di gara*. Calzetti e Mariucci, Perugia 2004.
- Robazza C., Bortoli L., Gramaccioni G., *La preparazione mentale nello sport*, Ed. Pozzi, Roma 1994.

### Testi di approfondimento:

- Brunetti G., *Allenare l'atleta. Manuale di metodologia dell'allenamento sportivo*. Edizioni Scuola dello Sport, Roma 2010.

## Modalità di accertamento delle competenze

L'accertamento delle conoscenze e competenze apprese dalle studentesse e dagli studenti, così come declinate secondo tutti i “descrittori di Dublino” precedentemente elencati, avverrà esclusivamente attraverso una prova scritta, il cui orario di inizio, per ogni appello, sarà indicato nel prospetto degli esami relativo al I anno del corso di laurea (si veda link a seguire). Preliminarmente all'avvio della prova, la cui durata è fissata in 35 minuti, si procederà alla registrazione dei partecipanti. Oggetto di valutazione saranno gli argomenti e i Laboratori sopra elencati nella sezione “Struttura del Corso”. La prova prevede la somministrazione di un questionario con risposta a scelta multipla (quattro alternative), articolato in complessivi trentuno quesiti, dei quali, ventisette attinenti gli argomenti trattati nelle lezioni frontali, quattro attinenti il programma del Laboratorio esercitativo obbligatoriamente opzionato dalle studentesse e dagli studenti. Tale opzione, formalizzata presso la Segreteria studenti, è indispensabile per l'ammissione all'esame. Ad ogni risposta corretta sarà attribuito un (1) punto. Per lo svolgimento della prova non è ammesso l'uso di alcun sussidio,



**Università degli Studi di Enna "Kore"**  
**Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società**

pertanto, saranno utilizzabili solo strumenti di scrittura. La valutazione della prova scritta sarà espressa in trentesimi. Supereranno la stessa gli studenti e le studentesse che avranno conseguito una votazione di almeno diciotto/trentesimi e fino a quella di trenta/trentesimi e lode, quest'ultima ottenibile con la risposta corretta a tutti i trentuno quesiti. Il questionario conterrà le indicazioni sulle modalità di svolgimento della prova e appositi spazi, da compilare obbligatoriamente da parte delle studentesse e degli studenti, relativi al nome, cognome, numero di matricola e firma di ciascun candidato. I risultati di ogni appello saranno restituiti agli studenti, ove possibile, nella stessa giornata o, comunque, per mezzo di una nota pubblicata sulla pagina web del corso di laurea entro 7 giorni dallo svolgimento della prova.

### **Orari di lezione e date di esame**

Gli orari di lezione saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio delle lezioni:

<http://www.unikore.it/index.php/scienze-attivita-motoria-sportiva-attivita-didattiche/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-calendario-lezioni>

Le date di esami saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio della sessione d'esami:

<http://www.unikore.it/index.php/scienze-attivita-motoria-sportiva-esami/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-calendario-esami>

### **Modalità e orari di ricevimento**

Previo appuntamento via e-mail, tutti i lunedì lavorativi secondo il seguente schema: ore 9,30 – 10,30 studentesse e studenti lavoratori; ore 10,30 - 12,30 altri studenti e studentesse.

### **Note**

Nessuna.