



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

<b>DIPARTIMENTO</b>	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione		
<b>ANNO ACCADEMICO OFFERTA</b>	2020/2021		
<b>ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE</b>	2021/2022		
<b>CORSO DILAUREA MAGISTRALE</b>	SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE		
<b>INSEGNAMENTO</b>	METODOL. E PROGRAMM. DELL'ALLENAMENTO NELLE ATT.SPORTIVE INDIVID. C.I.		
<b>CODICE INSEGNAMENTO</b>	16354		
<b>MODULI</b>	Si		
<b>NUMERO DI MODULI</b>	2		
<b>SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI</b>	M-EDF/02		
<b>DOCENTE RESPONSABILE</b>	ZANGLA DANIELE	Professore Associato	Univ. di PALERMO
<b>ALTRI DOCENTI</b>	GIACCONE MARCELLO	Professore a contratto	Univ. di PALERMO
	ZANGLA DANIELE	Professore Associato	Univ. di PALERMO
<b>CFU</b>	12		
<b>PROPEDEUTICITA'</b>			
<b>MUTUAZIONI</b>			
<b>ANNO DI CORSO</b>	2		
<b>PERIODO DELLE LEZIONI</b>	Annuale		
<b>MODALITA' DI FREQUENZA</b>	Facoltativa		
<b>TIPO DI VALUTAZIONE</b>	Voto in trentesimi		
<b>ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI</b>	<b>GIACCONE MARCELLO</b> Lunedì 11:00 12:00 Polo delle Scienze Motorie, via Pascoli G. n. 6 Palermo <b>ZANGLA DANIELE</b> Martedì 16:00 17:00 via Pascoli o via teams previa comunicazione		

DOCENTE: Prof. DANIELE ZANGLA

<b>PREREQUISITI</b>	Conoscenze di teoria e metodologia dell'allenamento
<b>RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI</b>	<p>Gli studenti abbiano dimostrato conoscenze e capacita' di comprensione in un campo di studi di livello post secondario nell'ambito degli sport studiati e siano a un livello che, caratterizzato dall'uso di libri di testo avanzati, include anche la conoscenza di alcuni temi d'avanguardia nel proprio campo di studi;</p> <p>Gli studenti siano capaci di applicare le loro conoscenze e capacita' di comprensione in maniera da dimostrare un approccio professionale al loro lavoro negli sport studiati, e possiedano competenze adeguate sia per ideare e sostenere argomentazioni che per risolvere problemi nel proprio campo di studi;</p> <p>Gli studenti abbiano la capacita' di raccogliere e interpretare i dati, normalmente nel proprio campo di studio ritenuti utili a determinare giudizi autonomi, inclusa la riflessione su temi sociali, scientifici o etici ad essi connessi;</p> <p>Gli studenti sappiano comunicare informazioni sugli sport studiati, idee, problemi e soluzioni a interlocutori specialisti e non specialisti;</p> <p>Gli studenti abbiano sviluppato quelle capacita' di apprendimento che sono loro necessarie per intraprendere studi successivi con un alto grado di autonomia.</p>
<b>VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO</b>	<p>Esame teorico-pratico. Lo studente dovra' rispondere ad almeno 2-4 domande mediante dimostrazione pratica. L'esame ha lo scopo di verificare le competenze tecnico-tattiche raggiunte negli sport studiati, l'autonomia di giudizio e le competenze interpretative raggiunte nell'ambito degli sport svolti. La soglia della sufficienza sara' raggiunta quando lo studente mostri conoscenza e comprensione degli argomenti almeno nelle linee generali e abbia competenze applicative minime in ordine alla risoluzione di casi concreti; dovra' ugualmente possedere capacita' espositive e argomentative tali da consentire la trasmissione delle sue conoscenze all'esaminatore. Al di sotto di tale soglia, l'esame risultera' insufficiente. Quanto piu, invece, l'esaminando con le sue capacita' argomentative ed espositive riesce a interagire con l'esaminatore, e quanto piu' le sue conoscenze e capacita' applicative vanno nel dettaglio della disciplina oggetto di verifica, tanto piu' la valutazione sara' positiva. La valutazione avviene in trentesimi.</p> <p>La valutazione complessiva prevede la votazione in trentesimi e tiene in considerazione i seguenti metodi: 30-30 e lode (eccellente), che corrisponde al giudizio 'ottima conoscenza degli argomenti, ottima proprieta' di linguaggio, buona capacita' analitica, lo studente e' in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti'; 26-29 (ottimo), che corrisponde al giudizio 'buona padronanza degli argomenti, piena proprieta' di linguaggio, lo studente e' in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti'; 24-25 (buono), che corrisponde al giudizio 'conoscenza di base dei principali argomenti, discreta proprieta' di linguaggio, con limitata capacita' di applicare autonomamente le conoscenze alla soluzione dei problemi proposti'; 21-23 (soddisfacente), che corrisponde al giudizio non ha piena padronanza degli argomenti principali dell'insegnamento ma ne possiede le conoscenze, soddisfacente proprieta' di linguaggio, scarsa capacita' di applicare autonomamente le conoscenze acquisite'; 18-20 (sufficiente), che corrisponde al giudizio 'minima conoscenza di base degli argomenti principali dell'insegnamento e del linguaggio tecnico, scarsissima o nulla capacita' di applicare autonomamente le conoscenze acquisite'; insufficiente, che corrisponde al giudizio 'non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati durante il corso'.</p>
<b>ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA</b>	Lezioni frontali, esercitazioni

**MODULO**  
**TEORIA TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE ACQUATICHE**

*Prof. DANIELE ZANGLA*

**TESTI CONSIGLIATI**

- AA.VV. – Voghiamo insieme, Guida Tecnica per l'avviamento al canottaggio giovanile – CONI / FIC 2006
- Dispense del docente

<b>TIPO DI ATTIVITA'</b>	B
<b>AMBITO</b>	50540-Discipline motorie e sportive
<b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE</b>	98
<b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITA' DIDATTICHE ASSISTITE</b>	52

**OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO**

Il corso e' orientato ad approfondire la conoscenza del canottaggio, del kayak e del triathlon. Della metodologia dell'allenamento, delle problematiche relative alla sicurezza, dei principi etici, dei regolamenti federali, dell'assetto e regolazione del materiale tecnico in base alle osservazioni in allenamento con soggetti neofiti

**PROGRAMMA**

<b>ORE</b>	<b>Lezioni</b>
18	teoria del canottaggio, del kayak, del triathlon e del nuoto. modello prestativo e metodi di allenamento e di valutazione
39	Esercitazioni tecniche. Metodologie di allenamento. Analisi di allenamenti. regolazione degli equipaggiamenti

**MODULO**  
**TEORIA, TECNICA, DIDATTICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI**

*Prof. MARCELLO GIACCONE*

**TESTI CONSIGLIATI**

Bompa T.O.: Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Calzetti e Mariucci, 2001  
 AAVV (FIDAL): Il manuale dell'istruttore di atletica leggera - Parte 1, 1999  
 AAVV (FIDAL): Il manuale dell'allenatore di atletica leggera - Parte 2: salti e prove multiple; 2001  
 AAVV (FIDAL): Il manuale dell'allenatore di atletica leggera - Parte 2: generalita, corse e marcia; 2001  
 AAVV (FIDAL): Il manuale dell'allenatore di atletica leggera - Parte 3: i lanci; 2002

Dispense del docente

<b>TIPO DI ATTIVITA'</b>	B
<b>AMBITO</b>	50540-Discipline motorie e sportive
<b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE</b>	98
<b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITA' DIDATTICHE ASSISTITE</b>	52

**OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO**

Acquisizione delle competenze tecnico-tattiche e metodologiche degli sport studiati  
 Acquisizione della terminologia tecnica degli sport studiati

**PROGRAMMA**

ORE	Lezioni
6	Presentazione del corso. Studio delle relazioni esistenti tra la prestazione sportiva nell'atletica e le caratteristiche antropometriche di un atleta. Principi sulla distribuzione del carico di allenamento nei giovani atleti di alto livello.
6	Aspetti fisiologici legati alle specialita' dell'atletica. La forza: aspetti generali e specifici. La resistenza: aspetti generali e specifici. La velocita'/rapidita': aspetti generali e specifici.
6	Le fasi della programmazione nelle specialita' dell'atletica leggera. Aspetti trasversali della metodologia dell'allenamento nelle varie specialita. Peculiarita' dell'allenamento e della programmazione nell'atleta di alta qualificazione. La scelta degli obiettivi. La scelta dei mezzi e dei metodi di allenamento.
6	La programmazione nelle specialita' dell'Atletica . La periodizzazione dell'allenamento: semplice e doppia.
4	Il modello di prestazione delle specialità dell'atletica leggera. Aspetti metodologici dell'allenamento. Fattori influenzanti la prestazione.
6	Mezzi e metodi dell'allenamento della forza e della velocita' nei velocisti. Esercitazioni
6	Mezzi e metodi dell'allenamento della forza e della velocita' nei saltatori
6	Mezzi e metodi dell'allenamento della forza nei lanciatori. Esercitazioni pratiche
6	Mezzi e metodi di allenamento nei corridori. Esercizi