



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

<b>DIPARTIMENTO</b>	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione		
<b>ANNO ACCADEMICO OFFERTA</b>	2022/2023		
<b>ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE</b>	2023/2024		
<b>CORSO DILAUREA</b>	SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE		
<b>INSEGNAMENTO</b>	TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO		
<b>TIPO DI ATTIVITA'</b>	D		
<b>AMBITO</b>	10502-A scelta dello studente		
<b>CODICE INSEGNAMENTO</b>	22041		
<b>SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI</b>	M-EDF/01		
<b>DOCENTE RESPONSABILE</b>	POLIZZI DAVIDE	Professore a contratto	Univ. di PALERMO
<b>ALTRI DOCENTI</b>			
<b>CFU</b>	3		
<b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE</b>	44		
<b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLA DIDATTICA ASSISTITA</b>	31		
<b>PROPEDEUTICITA'</b>			
<b>MUTUAZIONI</b>			
<b>ANNO DI CORSO</b>	2		
<b>PERIODO DELLE LEZIONI</b>	1° semestre		
<b>MODALITA' DI FREQUENZA</b>	Facoltativa		
<b>TIPO DI VALUTAZIONE</b>	Voto in trentesimi		
<b>ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI</b>	<b>POLIZZI DAVIDE</b> Lunedì 12:00 14:00 Via Pascoli, polo Scienze Motorie		

<b>PREREQUISITI</b>	Lo studente deve possedere conoscenze di base concernenti l'anatomia e la fisiologia dell'apparato muscolo-scheletrico, le componenti e le strutture del movimento umano, le abilità e le capacità motorie, la biomeccanica.
<b>RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI</b>	<p>Per quanto riguarda l'insegnamento di TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO, l'esaminando dovrà rispondere a minimo due/tre domande poste oralmente, su tutte le parti oggetto del programma, con riferimento ai testi consigliati. La verifica finale mira a valutare se lo studente abbia conoscenza e comprensione degli argomenti, abbia acquisito competenza interpretativa e autonomia di giudizio di casi concreti. La soglia della sufficienza sarà raggiunta quando lo studente mostri conoscenza e comprensione degli argomenti almeno nelle linee generali e abbia competenze applicative minime in materia di allenamento a corpo libero, in ordine alla risoluzione di casi concreti; dovrà ugualmente possedere capacità espositive e argomentative tali da consentire la trasmissione delle sue conoscenze all'esaminatore. Al di sotto di tale soglia, l'esame risulterà insufficiente. Quanto più, invece, l'esaminando con le sue capacità argomentative ed espositive riesce ad interagire con l'esaminatore, e quanto più le sue conoscenze e capacità applicative vanno nel dettaglio della disciplina oggetto di verifica, tanto più la valutazione sarà positiva. La valutazione avviene in trentesimi. - Eccellente 30/30 e lode. Ottima conoscenza degli argomenti, ottima proprietà di linguaggio, buona capacità analitica, lo studente è in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. - Molto buono 26-/29. Buona padronanza degli argomenti, piena proprietà di linguaggio, lo studente è in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. - Buono 24--/25. Conoscenza di base dei principali argomenti, discreta proprietà di linguaggio, con limitata capacità di applicare autonomamente le conoscenze alla soluzione dei problemi proposti. Soddisfacente 21--/23. Lo studente non ha piena padronanza degli argomenti principali dell'insegnamento ma ne possiede le conoscenze, soddisfacente proprietà linguaggio, scarsa capacità di applicare autonomamente le conoscenze acquisite. Sufficiente 18--/20. Minima conoscenza degli argomenti principali dell'insegnamento e del linguaggio tecnico, scarsissima o nulla capacità di applicare autonomamente le conoscenze acquisite insufficiente non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati nell'insegnamento. Insufficiente. Non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati nell'insegnamento.</p>
<b>VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO</b>	<p>Per quanto riguarda l'insegnamento di TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO, l'esaminando dovrà rispondere a minimo due/tre domande poste oralmente, su tutte le parti oggetto del programma, con riferimento ai testi consigliati. La verifica finale mira a valutare se lo studente abbia conoscenza e comprensione degli argomenti, abbia acquisito competenza interpretativa e autonomia di giudizio di casi concreti. La soglia della sufficienza sarà raggiunta quando lo studente mostri conoscenza e comprensione degli argomenti almeno nelle linee generali e abbia competenze applicative minime in materia di allenamento a corpo libero, in ordine alla risoluzione di casi concreti; dovrà ugualmente possedere capacità espositive e argomentative tali da consentire la trasmissione delle sue conoscenze all'esaminatore. Al di sotto di tale soglia, l'esame risulterà insufficiente. Quanto più, invece, l'esaminando con le sue capacità argomentative ed espositive riesce ad interagire con l'esaminatore, e quanto più le sue conoscenze e capacità applicative vanno nel dettaglio della disciplina oggetto di verifica, tanto più la valutazione sarà positiva. La valutazione avviene in trentesimi. - Eccellente 30/30 e lode. Ottima conoscenza degli argomenti, ottima proprietà di linguaggio, buona capacità analitica, lo studente è in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. - Molto buono 26-/29. Buona padronanza degli argomenti, piena proprietà di linguaggio, lo studente è in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. - Buono 24--/25. Conoscenza di base dei principali argomenti, discreta proprietà di linguaggio, con limitata capacità di applicare autonomamente le conoscenze alla soluzione dei problemi proposti. Soddisfacente 21--/23. Lo studente non ha piena padronanza degli argomenti principali dell'insegnamento ma ne possiede le conoscenze, soddisfacente proprietà linguaggio, scarsa capacità di applicare autonomamente le conoscenze acquisite. Sufficiente 18--/20. Minima conoscenza degli argomenti principali dell'insegnamento e del linguaggio tecnico, scarsissima o nulla capacità di applicare autonomamente le conoscenze acquisite insufficiente non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati nell'insegnamento. Insufficiente. Non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati nell'insegnamento.</p>
<b>OBIETTIVI FORMATIVI</b>	Gli obiettivi del corso sono quelli di fornire, da un lato le conoscenze teoriche sulla didattica e sulla tecnica delle attività motorie a corpo libero; dall'altro di esercitare gli studenti all'apprendimento delle abilità tecniche e tattiche delle

	attivit� motorie e delle metodologie di allenamento a corpo libero. Al termine del corso lo studente sar� in grado di eseguire i gesti tecnici, di applicare le metodologie di insegnamento pi� idonee, di valutare correttamente la qualit� di esecuzione delle abilit� tecniche e di operare le opportune ed adeguate correzioni al fine di migliorare la prestazione sportiva.
<b>ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA</b>	Il corso prevede lo svolgimento di lezioni frontali, esercitazioni sul campo e lo sviluppo di casi studio.
<b>TESTI CONSIGLIATI</b>	Materiale didattico fornito dal docente.

### **PROGRAMMA**

<b>ORE</b>	<b>Lezioni</b>
3	Presentazione del corso. La metodologia dell'allenamento sportivo e la sua evoluzione negli anni.
3	Le leve, la forza e le sue espressioni. Mezzi e metodi per la valutazione della forza massima, esplosiva, resistente.
6	L'organizzazione dell'allenamento in cicli, i principi dell'allenamento e le metodologie di allenamento a corpo libero.
3	I Piccoli attrezzi.
6	Esercizi di potenziamento e stretching per gli arti inferiori.
6	Esercizi di potenziamento e stretching per gli arti superiori.
4	Esercizi di potenziamento e stretching per il tronco.