



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

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

PREREQUISITI	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.
RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI	<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>
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	<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>
OBIETTIVI FORMATIVI	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.
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Il corso prevede lo svolgimento di lezioni frontali, esercitazioni sul campo e lo sviluppo di casi studio.
TESTI CONSIGLIATI	Materiale didattico fornito dal docente.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
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.