

SCUOLA	Scienze Giuridiche ed Economico-Sociali
ANNO ACCADEMICO	2014/2015
CORSO DI LAUREA MAGISTRALE	Scienze e Tecniche delle attività Sportive
INSEGNAMENTO	METODOLOGIA E PROGETTAZIONE DELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO
TIPO DI ATTIVITÀ	A scelta dello studente
AMBITO DISCIPLINARE	A scelta dello studente
CODICE INSEGNAMENTO	17539
ARTICOLAZIONE IN MODULI	NO
NUMERO MODULI	
SETTORI SCIENTIFICO DISCIPLINARI	M-EDF/02
DOCENTE RESPONSABILE	Antonino Bianco Ricercatore Università di Palermo
CFU	4
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	64
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITÀ DIDATTICHE ASSISTITE	36
PROPEDEUTICITÀ	Nessuna
ANNO DI CORSO	2
SEDE DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI	http://portale.unipa.it/dipartimenti/dipartimentoscienzeigiuridichedellasocietaed/cds/scienzeetecniche delle attivitasporthive2061/?pagina=lezioni
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni frontali, Esercitazioni pratiche
MODALITÀ DI FREQUENZA	Facoltativa
METODI DI VALUTAZIONE	Consegna di un caso studio 7 giorni prima dell'esame e valutazione orale.
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi
PERIODO DELLE LEZIONI	Primo semestre
CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DIDATTICHE	http://portale.unipa.it/dipartimenti/dipartimentoscienzeigiuridichedellasocietaed/cds/scienzeetecniche delle attivitasporthive2061/?pagina=lezioni
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	Lunedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenza e capacità di comprensione

Adeguate conoscenza della terminologia scientifica e capacità di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati: La programmazione e la periodizzazione dell'allenamento sportivo e delle attività di fitness.

Capacità applicative e competenze multidisciplinari

Lo studente alla fine del corso sarà in grado di pianificare macrocicli di allenamento concernenti le attività indoor ed outdoor. Lo studente, inoltre, conoscerà nel dettaglio tutti i "tools" informatici solitamente utilizzati nella programmazione sportiva di alto livello e nella periodizzazione delle attività di fitness (Windows e OS x).

<p>Autonomia di giudizio Autonomia di giudizio e conseguente possibilità di sviluppare considerazioni logiche e deduttive, indispensabili per lavorare autonomamente e per l’inserimento nel mondo del lavoro, con particolare riferimento a solide basi culturali e collegamenti trasversali delle conoscenze e a valutazione e interpretazione di dati, aspetti concernenti la programmazione delle attività motorie e sportive ad alti livelli.</p> <p>Abilità nella comunicazione Abilità nella comunicazione orale, scritta e multimediale con esposizione in modo compiuto del proprio pensiero per scambio d’informazioni generali, presentazione di dati, dialogo con esperti di altri settori e conseguente capacità di lavorare in gruppo e di “<i>problem solving</i>”.</p> <p>Capacità di apprendere Capacità di apprendere per sviluppo ed approfondimento di ulteriori competenze, con riferimento all’aggiornamento continuo delle conoscenze mediante consultazione di materiale bibliografico, banche dati, etc., utili anche ai fini dell’accesso a master di primo livello ed altre attività formative post-lauream.</p>
--

<p>OBIETTIVI FORMATIVI DEL CORSO Al termine del corso di studio gli studenti acquisiranno le competenze necessarie per operare efficacemente all’interno dei centri sportivi e dei centri fitness. Nello specifico, acquisiranno le competenze di base per la costruzione di un planning annuale di lavoro (Macroilo) tramite l’utilizzo di microsoft excel e numbers. I tools informatici saranno utilizzati, inoltre, per la catalogazione dei dati, l’archiviazione degli stessi e per fini statistico-epidemiologici. Lo studente acquisirà, infine, le conoscenze e le competenze di base per la pianificazione delle attività di condizionamento pre-agonistico e post-agonistico.</p>

CORSO	METODOLOGIA E PROGETTAZIONE DELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO
ORE 24	LEZIONI FRONTALI
3	Presentazione del Corso
3	Mezzi e metodi di allenamento nello sport e nel fitness
3	L’utilizzo di excel e numbers per la programmazione e la periodizzazione
3	La definizione di un mesociclo di allenamento nello sport e nel fitness
3	La definizione di un macrocilo di allenamento nello sport e nel fitness
3	Cenni di statistica applicata alle scienze motorie e sportive (T-Test, ANOVA, Pearson, W Test, Potenza, Effect Size).
3	Casi studio (sport di squadra e sport individuali)
3	Casi studio (fitness e fitness musicale)
TESTI CONSIGLIATI	<ul style="list-style-type: none"> • Dispense preparate dal Docente: Bianco A. (a.a. 2013/2014) • Principi di Metodologia del Fitness. Paoli, Neri, Bianco, Erika ed. (2013)
ORE 12	ESERCITAZIONI PRATICHE
12	La programmazione negli sport e nel fitness. Casi Studio