

allegato 2 Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali

Metodologia dell'Insegnamento

Le competenze pedagogiche del tecnico

4 ore

Il profilo e le competenze didattiche del tecnico

I compiti e le responsabilità del tecnico

Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento

Il ruolo dell'insegnante come facilitatore e il rapporto didattico

Gli obiettivi dell'insegnamento (Le abilità tecniche: cenni generali sulle tecniche)

Il processo insegnamento – apprendimento

2 ore

Definizione di apprendimento e presupposti cognitivi

Le fasi dell'apprendimento

La programmazione didattica (cenni sugli elementi principali: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica)

Come osservare atleti e squadre

2 ore

L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento; funzioni e strumenti

Come motivare gli atleti

2 ore

La personalità: definizione, concetti di sviluppo e maturazione

I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico

Come comunicare efficacemente

2 ore

Significato di comunicazione

Le tecniche di comunicazione efficace

L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere (introd.)

Laboratorio in palestra (esercitazione pratica)

4 ore

Stili e strategie di insegnamento

Osservazione e verifica dell'insegnamento

Totale ore Metodologia dell'Insegnamento

16 ore

Metodologia dell'Allenamento

Le basi della prestazione e la progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo

4 ore

Fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali)
Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi e apparati
Analisi del concetto di "modello di prestazione" (aspetti generali)
Classificazione delle attività sportive dal punto di vista energetico, della prevedibilità ambientale e dell'impegno motorio e cognitivo
Concetti e definizioni generali di allenamento carico fisico interno e esterno
Principi fondamentali dell'allenamento: continuità e progressività del carico

Sviluppo motorio e capacità coordinative

4 ore

Lo sviluppo motorio. Età biologica ed età cronologica
Il sistema delle capacità motorie: organico muscolari (condizionali) e coordinative
Definizione di schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive
Definizione e classificazione delle capacità coordinative: il concetto di fasi sensibili
Mezzi e metodi per lo sviluppo degli schemi motori di base
Esercitazioni pratiche per lo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative (differenze fra gruppi di sport)
Analisi delle problematiche specifiche dell'allenamento giovanile; prevenzione e correzione dei comportamenti motori "scorretti" e degli errori esecutivi riferiti alle principali abilità

La mobilità articolare (teoria e pratica)

2 ore

Definizione della mobilità articolare
L'importanza della mobilità articolare nei diversi sport
L'importanza della mobilità articolare nei diversi sport
Mezzi di allenamento della mobilità articolare (esercitazione pratica in situazione) esercizi di tipo statico ed esercizi di tipo dinamico

La forza e la velocità-rapidità (teoria e pratica)

4 ore

Definizione della forza e classificazioni: forza massima, veloce, resistente; forza attiva e reattiva
Velocità e rapidità
Evoluzione della forza
Preatletismo generale e preatletismo speciale
Esercitazioni pratiche: giochi ed esercizi di forza veloce e rapidità

La resistenza (teoria e pratica)

2 ore

Definizione generale di resistenza
Classificazione della resistenza
Evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle età

Totale ore Metodologia dell'Allenamento

16 ore