



Università degli Studi di Enna "Kore"
Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società
Anno Accademico 2016 - 2017

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula	Mutuazione		
2016/17	<i>M-EDF/02</i>		4	Metodologia della ricerca e della valutazione nello sport	24			
			2	Laboratorio di Atletica Leggera	16			
Classe	Corso di studi			Tipologia di insegnamento	Anno di corso e Periodo	Sede delle lezioni		
L-22	Scienze delle Attività Motorie e Sportive			Teorico pratico	III Anno Secondo Semestre	PLESSO B - UNIKORE		
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente Esperto	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
	Laboratorio di Atletica Leggera	Lezioni frontali /lavori di gruppo	16	Prof. Ettore Rivoli		No	No	Contratto

Prerequisiti: Nessuno

Propedeuticità: Nessuna

Obiettivi formativi

Gli studenti dovranno conoscere le regole dello sport.

Risultati di apprendimento (Descrittori di Dublino):

Alla fine del corso, gli studenti dovranno aver conseguito le seguenti abilità, conoscenze e competenze.

Contenuti e struttura del corso

Lezioni frontali:



Università degli Studi di Enna "Kore"
Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

N. ARGOMENTO	TIPOLOGIA	DURATA
1 Concetto di adattamento all'allenamento		
2 Attività sportiva aerobica e anaerobica (lattacida e alattacida)		
3 Concetto di energia e consumo energetico		
4 Cenni sul CIO-CONI-Olimpiadi e federazione di Atletica Leggera		
5 Velocità (m100-200-400)		
6 La corsa a ostacoli (m 110 Hs - 100 Hs)		
7 Le staffette (4x100 m - 4x400 m)		
8 Il mezzofondo (m 800 - 1500 m)		
9 Il fondo (m 500 - 10.000 - maratona)		
10 I salti (lungo - alto - triplo)		
11 I lanci (peso - disco - martello - giavellotto)		
12 La marcia		
13 Le prove multiple		

Modalità di accertamento delle competenze

Prova scritta: Test finale a risposta multipla

Orari di lezione e date di esame

Gli orari di lezione saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio delle lezioni:

<http://www.unikore.it/index.php/scienze-attivita-motoria-sportiva-attivita-didattiche/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-calendario-lezioni>

Modalità e orari di ricevimento

Il docente incaricato allo svolgimento del laboratorio, riceve gli studenti per maggiori chiarimenti alla fine delle lezioni.

Note

Si consiglia la frequenza delle lezioni per un maggiore apprendimento della materia