



*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*  
*Anno Accademico 2017 - 2018*

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula		Mutuazione		
2017/18	<i>M-EDF/02</i>		9	Teoria, metodologia e didattica dell'allenamento sportivo	54				
			3	<b>Laboratorio di Preparazione Atletica</b>	24				
Classe	Corso di studi			Tipologia di insegnamento		Anno di corso e Periodo		Sede delle lezioni	
<i>L-22</i>	Scienze delle Attività Motorie e Sportive			Caratterizzante		I Anno Secondo Semestre		Facoltà dell'Uomo e della Società	
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente Esperto		SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
	Laboratorio di Preparazione atletica	Lezioni frontali /lavori di gruppo esercitazioni, ecc.	24	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**



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

**Lezioni frontali:**

<b>N.</b>	<b>ARGOMENTO</b>	<b>TIPOLOGIA</b>	<b>DURATA</b>
1	Concetto di adattamento all'allenamento		
2	Concetto di Supercompensazione		
3	Concetto di capacità motoria		
4	Capacità condizionali		
5	Forza		
6	Velocità		
7	Resistenza		
8	Mobilità articolare (stretching)		
9	Concetto di abilità motoria		
10	Attività sportiva aerobica e anaerobica		
11	Concetto di energia e consumo energetico		
12	Esercizi di potenziamento a carico naturale		
13	Esercizi di mobilità		
14	Esercizi respiratori		

**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