



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 3	Teoria, tecnica e didattica dell'attività motoria per l'età evolutiva, adulta e anziana Laboratorio di Elementi Generali di Preparazione Fisica	54 24			
Classe	Corso di studi			Tipologia di insegnamento	Anno di corso e Periodo		Sede delle lezioni	
L-22	Scienze delle Attività Motorie e Sportive			Caratterizzante	II Anno Primo Semestre		Facoltà dell'Uomo e della Società	
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente Esperto	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
	Laboratorio di Elementi Generali di Preparazione Fisica	Lezioni frontali /lavori di gruppo	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.



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

Contenuti e struttura del corso

Lezioni frontali:

N.	ARGOMENTO	TIPOLOGIA	DURATA
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 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