



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMI A.A. 2014/2015

MATERIA	METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE II LABORATORIO DI PREPARAZIONE ATLETICA		
SSD	M-EDF/02	CFU	2
DOCENTE	Prof. Josè Alberto Freda – Ettore Rivoli	Anno	II
EMAIL	@unikore.it	Semestre	II
RICEVIMENTO (giorni e orari)		Prerequisiti	
SEDE DELLE LEZIONI	CITTADELLA UNIVERSITARIA ENNA BASSA PLESSO "B" DI PSICOLOGIA	Propedeuticità	
GIORNI E ORARI DI LEZIONE	Il Calendario del Laboratorio di Preparazione Atletica è pubblicato sul sito della Facoltà	Ore in aula	24
TIPOLOGIA DI INSEGNAMENTO		Ore di studio	

OBIETTIVI FORMATIVI	
CONTENUTI PROGRAMMA	Attività sportiva aerobica e anaerobica Capacità condizionali Concetto di abilità motoria Concetto di adattamento all'allenamento Concetto di capacità motoria Concetto di capacità motoria e condizionali Concetto di energia e consumo energetico Concetto di Supercompensazione Esercizi di potenziamento a carico naturale Esercizi respiratori Forza Mobilità articolare (stretching) Resistenza Velocità
METODOLOGIA DIDATTICA	Lezioni teoriche e pratiche
RISULTATI ATTESI	
MODALITA' DI VALUTAZIONE	Test finale scritto
TESTI ADOTTATI	Slide a cura del docente
NOTE	