



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 MOTORIE II LABORATORIO DI ELEMENTI GENERALI DI PREPARAZIONE FISICA		
SSD		CFU	2
DOCENTE	Donatella Di Corrado – Ettore Rivoli	Anno	II
EMAIL	@unikore.it	Semestre	I
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 Elementi Generali di Preparazione Fisica è pubblicato sul sito della Facoltà	Ore in aula	24
TIPOLOGIA DI INSEGNAMENTO		Ore di studio	

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