



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMI A.A. 2015/2016

MATERIA	TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA PER L'ETÀ EVOLUTIVA, ADULTA E ANZIANA 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	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
METODOLOGIA DIDATTICA	Lezioni teoriche e pratiche
RISULTATI ATTESI	
MODALITA' DI VALUTAZIONE	Test finale scritto
TESTI ADOTTATI	Slide a cura del docente
NOTE	