



**Università degli Studi di Enna "Kore"**  
**Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società**  
**Anno Accademico 2020 – 2021**

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula		Mutuazione	
2020/21	<i>M-EDF/01</i>			<b>Teoria, tecnica e didattica dell'attività motoria per l'età evolutiva, adulta e anziana</b>			No	
Classe	Corso di studi			Tipologia di insegnamento	Anno di corso e Periodo		Sede delle lezioni	
L-22	Scienze delle Attività Motorie e Sportive			<b>Laboratorio di Elementi Generali di Preparazione Fisica</b>	II Anno Primo Semestre		Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società	
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente Esperto	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
1	Laboratorio di Elementi Generali di Preparazione Fisica	Lezioni frontali /lavori di gruppo	24	Prof. Ettore Rivoli		No	No	Contratto

### 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

#### Lezioni frontali:

#### N. ARGOMENTO

- |   |   |
|---|---|
| 1 | Concetto di adattamento all'allenamento |
| 2 | Concetto di Supercompensazione          |
| 3 | Concetto di capacità motoria            |
| 4 | Capacità condizionali                   |



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

- |    |   |
|----|---|
| 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