



# 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

<b>MATERIA</b>	METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE III LABORATORIO DI ATLETICA LEGGERA		
<b>SSD</b>		<b>CFU</b>	2
<b>DOCENTE</b>	<b>Mario Lipoma – Ettore Rivoli</b>	<b>Anno</b>	III
<b>EMAIL</b>	<a href="mailto:@unikore.it">@unikore.it</a>	<b>Semestre</b>	I
<b>RICEVIMENTO (giorni e orari)</b>		<b>Prerequisiti</b>	
<b>SEDE DELLE LEZIONI</b>	CITTADELLA UNIVERSITARIA ENNA BASSA PLESSO "B" DI PSICOLOGIA	<b>Propedeuticità</b>	
<b>GIORNI E ORARI DI LEZIONE</b>	Il Calendario del laboratorio di Atletica Leggera è pubblicato sul sito della Facoltà	<b>Ore in aula</b>	24
<b>TIPOLOGIA DI INSEGNAMENTO</b>		<b>Ore di studio</b>	

<b>OBIETTIVI FORMATIVI</b>	
<b>CONTENUTI PROGRAMMA</b>	<p>Concetto di adattamento all'allenamento          Concetto di Supercompensazione          Concetto di capacità motoria (coordinative e condizionali)          Mobilità articolare (stretching)          Concetto di abilità motoria          Attività sportiva aerobica e anaerobica          Concetto di energia e consumo energetico          Cenni sul CONI e Federazione di Atletica Leggera          La corsa veloce          La corsa a ostacoli          Le staffette          Il mezzofondo e il fondo          I salti          I lanci          La marcia          Le prove multiple</p>
<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>	Lezioni teoriche e pratiche
<b>RISULTATI ATTESI</b>	
<b>MODALITA' DI VALUTAZIONE</b>	Test finale scritto
<b>TESTI ADOTTATI</b>	Slide a cura del docente
<b>NOTE</b>	