

SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2015-2016

PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO DI "Programmazione e periodizzazione dell'allenamento negli sport individuali"

NOMERO DI CREDITI: 6CFU

SEMESTRE : 2^

COGNOME E NOME DOCENTE: MANNO RENATO

ORARIO DI RICEVIMENTO: PRIMA DELLA LEZIONE

SEDE PER IL RICEVIMENTO: NEI PRESSI DELL'AULA

N. TELEFONO (eventuale):

E-MAIL:renato.manno1@gmail.com

1	Obiettivi del Corso	Conoscere le specificità della periodizzazione degli sport individuali, in particolare le specificità della messa in forma. Modelli tradizionali, classici, a blocchi. Il concetto e le applicazioni di tapering. L'analisi del modello di prestazione
2	Contenuti del corso e gli esiti di apprendimento	Nozioni di base sulla programmazione e sull'allenamento capacità motorie
3	Conoscenze di base richieste e attività di apprendimento	Nozioni di base sulla programmazione e sull'allenamento delle qualità fisiche. Apprendimento e perfezionamento della tecnica. Capacità di leggere una ricerca in lingua italiana o inglese sulla periodizzazione, e sul recupero e adattare i concetti generali ad una sport specifico
4	Metodi e criteri di valutazione e verifica	elaborazione di una Tesina aspetti parziali di programmazione in una disciplina ad un livello prescelto.integrazione con interrogazione orale
5	Materiale Didattico	PDF DELLE DIAPOSITIVE DELLE LEZIONI. ARTICOLI SPECIFICI. PRIMA PARTE DEL TESTO R MANNO: FONDAMENTI DELL'ALLENAMENTO.