

## 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<sup>^</sup>**

**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**

<b>1</b>	<b>Obiettivi del Corso</b>	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
<b>2</b>	<b>Contenuti del corso e gli esiti di apprendimento</b>	Nozioni di base sulla programmazione e sull'allenamento capacità motorie
<b>3</b>	<b>Conoscenze di base richieste e attività di apprendimento</b>	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
<b>4</b>	<b>Metodi e criteri di valutazione e verifica</b>	elaborazione di una Tesina aspetti parziali di programmazione in una disciplina ad un livello prescelto.integrazione con interrogazione orale
<b>5</b>	<b>Materiale Didattico</b>	PDF DELLE DIAPOSITIVE DELLE LEZIONI. ARTICOLI SPECIFICI. PRIMA PARTE DEL TESTO R MANNO: FONDAMENTI DELL'ALLENAMENTO.