

FACOLTÀ	Scienze Motorie
ANNO ACCADEMICO	2009/2010
CORSO DI LAUREA (o LAUREA MAGISTRALE)	Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle attività Sportive
INSEGNAMENTO	Metodologia e programmazione dell'allenamento nelle discipline del fitness
TIPO DI ATTIVITÀ	Caratterizzante
AMBITO DISCIPLINARE	DISCIPLINE MOTORIE E SPORTIVE
CODICE INSEGNAMENTO	13500
ARTICOLAZIONE IN MODULI	SI
NUMERO MODULI	2
SETTORI SCIENTIFICO DISCIPLINARI	BIO-16 - M-EDF/02
DOCENTE RESPONSABILE (MODULO 1)	Antonino Bianco Ricercatore Università di Palermo
DOCENTE COINVOLTO (MODULO 2)	Fabio Bucchieri Ricercatore Università di Palermo
CFU	8
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	126
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITÀ DIDATTICHE ASSISTITE	74
PROPEDEUTICITÀ	Nessuna
ANNO DI CORSO	PRIMO
SEDE DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI	Facoltà di Scienze motorie Impianti sportivi Via Altofonte
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni frontali, Esercitazioni pratiche
MODALITÀ DI FREQUENZA	Facoltativa
METODI DI VALUTAZIONE	Consegna di un Caso Studio (7 giorni prima dell'esame), Prova Pratica, Esame Orale
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi
PERIODO DELLE LEZIONI	Primo semestre
CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DIDATTICHE	Lunedì 8-14 giovedì 8-11 via toselli 87-b
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	PROF. BIANCO Martedì e Giovedì, dalle 16:00 alle 19:00 presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli studi di Palermo
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	PROF. BUCCHIERI Lunedì e Mercoledì, dalle 10:00 alle 12:00 presso Policlinico Universitario di Palermo – Istituto di Anatomia Umana

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI Conoscenza e capacità di comprensione Adeguate conoscenza della terminologia scientifica e capacità di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati. Capacità applicative e competenze multidisciplinari Capacità applicative e competenze di tipo metodologico, tali da permettere ai laureati di
--

affrontare problematiche di tipo tecnico, con particolare riferimento alla strutturazione dei programmi di allenamento in ambito fitness ed all'attività di direzione tecnica presso palestre e centri fitness.

Autonomia di giudizio

Autonomia di giudizio e conseguente possibilità di sviluppare considerazioni logiche e deduttive, indispensabili per lavorare autonomamente e per l'inserimento nel mondo del lavoro, con particolare riferimento a solide basi culturali e collegamenti trasversali delle conoscenze e a valutazione ed interpretazione di dati, aspetti relativi alla teoria, tecnica e didattica del fitness.

Abilità nella comunicazione

Abilità nella comunicazione orale, scritta e multimediale con esposizione in modo compiuto del proprio pensiero per scambio di informazioni generali, presentazione dati, dialogo con esperti di altri settori e conseguente capacità di lavorare in gruppo.

Capacità di apprendere

Capacità di apprendere per sviluppo ed approfondimento di ulteriori competenze, con riferimento all'aggiornamento continuo delle conoscenze mediante consultazione di materiale bibliografico, banche dati, etc., utili anche ai fini dell'accesso a master di primo livello e altre attività formative post-lauream.

La verifica avverrà durante lo svolgimento dei casi studio.

OBIETTIVI FORMATIVI DEL CORSO

Al termine del corso di studio gli studenti acquisiranno le competenze necessarie per operare efficacemente nell'ambito di palestre e centri fitness. In particolare essi potranno strutturare programmi di allenamento e, di conseguenza, effettuare attività di direzione tecnica in sala pesi e sala di fitness musicale.

MODULO	TTD del fitness
ORE	LEZIONI FRONTALI
1	Presentazione del Corso – Terminologia.
2	Il Fitness: definizione, cenni storici, finalità.
1	Le Discipline del Fitness: le discipline del fitness in sala attrezzi. Le discipline del fitness musicale e acquatico.
3	Fonti Energetiche, il muscolo scheletrico e l'esercizio fisico
2	Il Fitness in Sala Attrezzi.
4	Il body building, Il cardiofitness, il fitness metabolico
1	Esercizi Base. Esercizi Complementari. Esercizi Warm-up. Training period. Cool Down. Esecuzione corretta degli esercizi.
1	Workout. Piccoli attrezzi. Pratica agli attrezzi. Casi Studio. Programmi di allenamento.
2	Il Fitness Musicale, il personal trainer
1	Spinning, Pilates, Aerobica, Step e Corpo Libero
2	Casi Studio
	ESERCITAZIONI
30	Progettazione e realizzazione di protocolli di allenamento. metodologia d'insegnamento per il miglioramento individuale Applicazione pratica degli argomenti delle lezioni frontali

TESTI CONSIGLIATI	✓ Wilmore J.H., Costill D.L., Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Cap 1, 3 e 4 (Calzetti Mariucci 2005); ✓ Howley T., Franks B. Manuale per l'istruttore di fitness (Calzetti Mariucci 2002); ✓ Dispense preparate dal Docente.
------------------------------	---

--

MODULO	Anatomia Umana
ORE FRONTALI	LEZIONI FRONTALI
24 ore in tutto frontali	
2	Presentazione del Corso – Terminologia. Basi di Anatomia Topografica.
4	Modificazioni dei gruppi muscolari, e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono l'arto superiore.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari, e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono la spalla.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari, e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono il torace.
4	Modificazioni dei gruppi muscolari, e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono la schiena.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari, e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono l'arto inferiore.
2	Modificazioni dei gruppi muscolari, e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono i glutei.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari, e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono l'addome.
	1
TESTI CONSIGLIATI	- Frederic Delavier, Strength Training Anatomy, Human Kinetics - Dispense e diapositive preparate dal docente.