

FACOLTÀ	Scienze motorie
ANNO ACCADEMICO	2010/2011
CORSO DI LAUREA	Laurea in Scienze e Tecniche delle attività Sportive
INSEGNAMENTO	Metodologia e programmazione dell'allenamento nelle discipline del fitness
TIPO DI ATTIVITÀ	Caratterizzante
AMBITO DISCIPLINARE	Scienze storiche filosofiche, pedagogiche e psicologiche
CODICE INSEGNAMENTO	
ARTICOLAZIONE IN MODULI	SI
NUMERO MODULI	2
SETTORI SCIENTIFICO DISCIPLINARI	M-EDF/02
DOCENTE RESPONSABILE	Antonino Bianco Ricercatore Università di Palermo
CFU	7
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	90
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITÀ DIDATTICHE ASSISTITE	
PROPEDEUTICITÀ	Nessuna
ANNO DI CORSO	Primo
SEDE	Facoltà di Scienze motorie
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni frontali, Esercitazioni Pratiche,
MODALITÀ DI FREQUENZA	Requisiti minimi per l'ammissione agli esami: aver frequentato almeno il 50% delle lezioni frontali ed il 70% delle attività pratiche
METODI DI VALUTAZIONE	Esame Orale, Consegna di un Caso Studio (7 giorni prima dell'esame), Prova Pratica
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi
PERIODO DELLE LEZIONI	Primo semestre
CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DIDATTICHE	
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	Martedì e Giovedì, dalle 16:00 alle 19:00 presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli studi di Palermo

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.

<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
--

<p>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.</p>
--

ORE	LEZIONI FRONTALI
2	Presentazione del Corso – Terminologia.
4	Il Fitness: definizione, cenni storici, finalità.
2	Le Discipline del Fitness: le discipline del fitness in sala attrezzi. Le discipline del fitness musicale e acquatico.
6	Fonti Energetiche, il muscolo scheletrico e l’esercizio fisico
4	Il Fitness in Sala Attrezzi.
8	Il body building, Il cardiofitness, il fitness metabolico
2	Esercizi Base. Esercizi Complementari. Esercizi Warm-up. Training period. Cool Down. Esecuzione corretta degli esercizi.
2	Workout. Piccoli attrezzi. Pratica agli attrezzi. Casi Studio. Programmi di allenamento.
4	Il Fitness Musicale, il personal trainer
2	Spinning, Pilates, Aerobica, Step e Corpo Libero
2	Casi Studio
TESTI CONSIGLIATI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wilmore J.H., Costill D.L., Fisiologia dell’esercizio fisico e dello sport. Cap 1, 3 e 4 (Calzetti Mariucci 2005); ✓ Paoli A., Neri M., Principi di Metodologia del Fitness. Erika Edizioni, 2010 ✓ Dispense preparate dal Docente.

ORE	ESERCITAZIONI PRATICHE
48	Esercitazioni pratiche - Esercizi Base - Esercizi Complementari – Corpo Libero