



**Università degli Studi di Enna "Kore"**  
**Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società**  
**Anno Accademico 2017 - 2018**

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare	CFU	Insegnamento	Ore di aula	Mutuazione			
2017/18	M-EDF/01	9 3	Teoria, metodologia e didattica del movimento umano <b>Laboratorio di Fitness e Wellness: Metodi e Tecniche</b>	36 24	No			
Classe	Corso di studi		Tipologia di insegnamento	Anno di corso e Periodo	Sede delle lezioni			
L-22	Scienze delle Attività Motorie e Sportive		Caratterizzante	I Anno Primo Semestre	PLESSO B - UNIKORE			
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
	Laboratorio di Fitness e Wellness: Metodi e Tecniche	Lezioni frontali /lavori di gruppo esercitazioni, ecc.	24	Romilda Palma <a href="mailto:romildapalma@hotmail.it">romildapalma@hotmail.it</a> Matteo Barcellona <a href="mailto:matteobarcelloma@tiscali.it">matteobarcelloma@tiscali.it</a> Loredana Giovanna D'Alessandro <a href="mailto:loredanadale@gmail.com">loredanadale@gmail.com</a>		No	No	Contratto

**Prerequisiti:** Nessuno

**Propedeuticità:** Nessuna

### **Obiettivi formativi**

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.

### **Risultati di apprendimento (Descrittori di Dublino):**

Adeguate conoscenza della terminologia scientifica e capacità di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati.



*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*

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 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.

## **Contenuti e struttura del corso**

### **Lezioni frontali:**

<b>N.</b>	<b>ARGOMENTO</b>	<b>TIPOLOGIA</b>	<b>DURATA</b>
1	TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS		
2	TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL CARDIOFITNESS		
3	CENNI DI POSTUROLOGIA		
4	GEROMOTRICITÀ		
5	ATTIVITÀ FISICA ADATTATA APPLICATE AL MONDO DEL FITNESS		

### **Testi adottati**

Wilmore J.H., Costill D.L., Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Cap 1, 3 e 4 (Calzetti Mariucci 2005); Paoli A., Bianco A., Neri M., Principi di Metodologia del Fitness. Erika Edizioni, 2013; Dispense preparate dal Docente.

### **Modalità di accertamento delle competenze**

Test prova scritta

### **Orari di lezione e date di esame**

Gli orari di lezione saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio delle lezioni:

<http://www.unikore.it/index.php/scienze-attivita-motoria-sportiva-attivita-didattiche/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-calendario-lezioni>