



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMI A.A. 2014/2015

MATERIA	TEORIA, METODOLOGIA E DIDATTICA DEL MOVIMENTO UMANO LABORATORIO DI FITNESS E WELNESS: METODI E TECNICHE		
SSD	M – EDF/ 01	CFU	3
DOCENTE	Mancuso Esamuela Pieretta	Anno	1
EMAIL	@unikore.it	Semestre	Primo
RICEVIMENTO (giorni e orari)		Prerequisiti	Nessuno
SEDE DELLE LEZIONI	Cittadella Universitaria Enna Bassa Plesso "B" Di Psicologia	Propedeuticità	Nessuna
GIORNI E ORARI DI LEZIONE	26/11/2014 Dalle 09:30 Alle 13:30; Dalle 14:30 Alle 18:30 10/ 12/2014 Dalle 09:30 Alle 13:30; Dalle 14:30 Alle 18:30 18 /12/2014 Dalle 09:30 Alle 13:30 08/01/2015 Dalle 09:30 Alle 13:30; Dalle 14:30 Alle 18:30 13/01/2015 Dalle 09:30 Alle 13:30; Dalle 14:30 Alle 18:30	Ore in aula	18 Ore In Aula, 18 Ore In Palestra
TIPOLOGIA DI INSEGNAMENTO	Caratterizzante	Ore di studio	57

OBIETTIVI FORMATIVI	Al termine del corso di studio gli studenti acquisiranno le competenze di base necessarie per operare nell'ambito delle palestre e dei centri fitness. In particolare essi potranno strutturare programmi di allenamento per principianti in ambito le discipline del fitness e i principi alla base del fitness musicale.
CONTENUTI PROGRAMMA	<p>Presentazione del Corso – Terminologia. Il Fitness: definizione, cenni storici, finalità. Classificazione dei tipi di fibre muscolari. Funzioni specifiche delle Slow-Twitch (ST) e Fast-Twitch (FT). I muscoli agonisti, antagonisti e sinergici. La forza muscolare. L'ipertrofia.. L'atrofia muscolare. L'affaticamento muscolare. Il dolore muscolare acuto. Il DOMS Fonti Energetiche, il muscolo scheletrico e l'esercizio fisico La Programmazione dell'Allenamento nel Fitness: Che cos'è l'allenamento. Mezzi e metodi di allenamento. Schede anamnesi. Definizione degli obiettivi. Strategie di programmazione in corsi individuali e di gruppo. Elementi di comunicazione e di motivazione. Microcicli, Mesocicli, Macrocicli. PPG, PPS, Il fitness musicale:Definizione. Cenni Storici. Finalità. Esercitazioni pratiche: Esercizi Base. Esercizi Complementari. Esercizi Warm-up. Training period. Cool down. Esercitazioni pratiche: Esecuzione corretta degli esercizi. Workout. Piccoli attrezzi. Pratica agli attrezzi. Casi Studio. Programmi di allenamento. Il Fitness Funzionale.Definizione. Cenni Storici. Finalità. Esercitazioni pratiche: Warm-up. Training period. Cool down. Casi Studio. Il Fitness Metabolico: Definizione. Cenni Storici. Finalità. Esercitazioni pratiche: Warm-up. Training period. Cool down. Casi Studio.</p>
METODOLOGIA DIDATTICA	Lezioni frontali, esercitazioni in palestra, e discussione collettiva sulle esperienze pratiche svolte
RISULTATI ATTESI	<p>Conoscenza e capacità di comprensione Adeguata conoscenza della terminologia scientifica e capacità di comprensione teorica di testi Capacità applicative e competenze multidisciplinari Capacità applicative e competenze di tipo metodologico, tali da permettere alle giovani matricole di affrontare problematiche di tipo tecnico in ambito fitness ed alla somministrazione di piani di allenamento per principianti personalizzati.</p>

	<p>Autonomia di giudizio Favorire l'autonomia di giudizio e la conseguente possibilità di sviluppare considerazioni logiche e deduttive, indispensabili per lavorare autonomamente con riferimento a basi culturali e collegamenti trasversali delle conoscenze e ad iniziare a valutazione ed interpretazione di dati, di 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 tutti i settori favorendo la conseguente capacità di lavorare in gruppo.</p> <p>Capacità di apprendere Capacità di apprendere per sviluppo di competenze, con riferimento all'aggiornamento continuo delle conoscenze mediante consultazione di materiale bibliografico, banche dati, etc.,</p>
<p>MODALITA' DI VALUTAZIONE</p>	<p>Prova Pratica, Prova Scritta La verifica pratica avverrà durante lo svolgimento delle lezioni. La verifica scritta avverrà alla fine del laboratorio grazie alla somministrazione di una batteria di test E' prevista una idoneità finale.</p>
<p>TESTI ADOTTATI</p>	<p>Paoli A, Neri M, Bianco A. Principi di Metodologia del Fitness. Erika Edizioni, 2013.</p>
<p>NOTE</p>	