



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMI A.A. 2015/2016

MATERIA	TEORIA, METODOLOGIA E DIDATTICA DEL MOVIMENTO UMANO LABORATORIO DI FITNESS E WELLNESS: METODI E TECNICHE		
SSD	M-EDF/01	CFU	3
DOCENTE	Dott. Loredana D'Alessandro, Dott. Romilda Palma, Dott. Ewan Thomas	Anno	I
EMAIL	loredana.dale@gmail.com, romildapalma@hotmail.it , ewan.thomas@unipa.it	Semestre	I
RICEVIMENTO (giorni e orari)	Martedì 15 Dicembre 2015 18:30 Giovedì 7 Gennaio 2016 14:00 Venerdì 8 Gennaio 2016 18:30 Giovedì 14 Gennaio 2016 18:30 Venerdì 15 Gennaio 2016 18:30	Prerequisiti	nessuno
SEDE DELLE LEZIONI	CITTADELLA UNIVERSITARIA ENNA BASSA PLESSO "B" DI PSICOLOGIA	Propedeuticità	nessuna
GIORNI E ORARI DI LEZIONE	Martedì 15 Dicembre 2015 12:00 – 18:30 Giovedì 7 Gennaio 2016 9:00 – 14:00 Venerdì 8 Gennaio 2016 12:00 – 18:30 Giovedì 14 Gennaio 2016 9:00 – 18:30 Venerdì 15 Gennaio 2016 9:00 – 18:30	Ore in aula	36
TIPOLOGIA DI INSEGNAMENTO	LABORATORIO	Ore di studio	114
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.		
CONTENUTI PROGRAMMA	Teoria Tecnica e Didattica del Fitness, della Posturologia, della Geromotricità		
METODOLOGIA DIDATTICA			
RISULTATI ATTESI	<p>Adeguata conoscenza della terminologia scientifica e capacità di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati. 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> <p>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>		
MODALITA' DI VALUTAZIONE	Esame Scritto		
TESTI ADOTTATI	<p>✓ Wilmore J.H., Costill D.L., Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Cap 1, 3 e 4 (Calzetti Mariucci 2005);</p> <p>✓ Paoli A., Bianco A., Neri M., Principi di Metodologia del Fitness. Erika Edizioni, 2013</p> <p>✓ Dispense preparate dal Docente.</p>		
NOTE			