



**Università degli Studi di Enna "Kore"**  
**Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società**  
**Anno Accademico 2019 - 2020**

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula		Mutuazione	
2019/20	M-EDF/01		9	<b>Teoria, Metodologia e didattica del movimento umano</b> <b>Laboratorio di Fitness e Wellness: Metodi e Tecniche</b>	36			
			3		24			
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 I semestre		PLESSO B - UNIKORE	
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
	<b>Laboratorio di Fitness e Wellness: Metodi e Tecniche</b>	Frontali	10	Dott.ssa Romilda Palma Dott. Matteo Barcellona Dott. Ewan Thomas				
		Pratiche	14					

**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 fitness e in sala di fitness musicale.

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

**Conoscenza e capacità di comprensione e Conoscenza e capacità di comprensione applicate:** *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 Abilità comunicative:** *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	<i>Teoria Tecnica e Didattica del Fitness</i>		
2	<i>Teoria Tecnica e Didattica del Cardiofitness</i>		
3	<i>Metodiche di allenamento Fitness</i>		
4	<i>Metodiche di allenamento Cardiofitness</i>		
5	<i>Cenni di Fitness Musicale</i>		
6	<i>Attività fisica Adattata applicata al mondo del Fitness</i>		
7	<i>Cenni di Posturologia</i>		
8	<i>Cenni di Calisthenics</i>		

## **Testi adottati**

**Testi principali:** Paoli A., Bianco A., Neri M., **Principi di Metodologia del Fitness.** Erika Edizioni, 2013

**Materiale didattico a disposizione degli studenti:** *Dispense Preparate Dal Docente.*



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

**Testi di riferimento:**

- ✓ 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
- ✓ Frederic Delavier - **Guida Agli Esercizi Di Muscolazione** (Calzetti Mariucci 2011)

**Modalità di accertamento delle competenze**

Esame scritto, esame pratico

**Orari di lezione e date di esame**

Giovedì 12 dicembre '19 dalle ore 14:30 alle ore 18:30

Lunedì 16 dicembre '19 dalle ore 10:00 alle ore 14:00

Martedì 7 gennaio '20 dalle ore 10:00 alle ore 18:30

Giovedì 9 gennaio '20 dalle ore 10:00 alle ore 12:00

Giovedì 9 gennaio '20 **esame pratico** ore 12:00 **esame scritto** ore 14:30

**Modalità e orari di ricevimento**

Giovedì 12 dicembre '19 18:30

Martedì 7 gennaio '20 18:30

**E-mail docenti:**

[matteobarcellona@tiscali.it](mailto:matteobarcellona@tiscali.it) , [romildapalma@hotmail.it](mailto:romildapalma@hotmail.it) , [ewan.thomas@unipa.it](mailto:ewan.thomas@unipa.it)

**Note**