

SCUOLA	SCIENZE GIURIDICHE ED ECONOMICO-SOCIALI
ANNO ACCADEMICO	2014/2015
CORSO DI LAUREA	Scienze delle attività motorie e sportive
INSEGNAMENTO	Teoria, tecnica e didattica del fitness e delle attività motorie adattate C.I.
TIPO DI ATTIVITÀ	Caratterizzate (I modulo); Affine (II modulo)
AMBITO DISCIPLINARE	Discipline motorie e sportive (I modulo); formazione interdisciplinare (II modulo)
CODICE INSEGNAMENTO	17496
ARTICOLAZIONE IN MODULI	SI
NUMERO MODULI	2
SETTORI SCIENTIFICO DISCIPLINARI	MEDF/02 (I modulo); M-EDF/01 (II modulo)
DOCENTE RESPONSABILE (MODULO 1)	Dott. Antonino Bianco Ricercatore confermato Università di Palermo
DOCENTE COINVOLTO (MODULO 2)	Dott. Giuseppe Battaglia Ricercatore non confermato Università di Palermo
CFU	12
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	188
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITÀ DIDATTICHE ASSISTITE	112
PROPEDEUTICITÀ	Nessuna
ANNO DI CORSO	Terzo
SEDE DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI	http://portale.unipa.it/dipartimenti/dipartimentoscienze/giuridiche/della/societaed/cds/scienzedelleattivita/motorieesportive2118/?pagina=lezioni
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni frontali, Lezioni tecnico-pratiche
MODALITÀ DI FREQUENZA	Facoltativa
METODI DI VALUTAZIONE	Prova pratica e prova orale
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi
PERIODO DELLE LEZIONI	Primo semestre
CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DIDATTICHE	http://portale.unipa.it/dipartimenti/dipartimentoscienze/giuridiche/della/societaed/cds/scienzedelleattivita/motorieesportive2118/?pagina=lezioni
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	http://portale.unipa.it/persone/docenti/b/antonino.bianco http://portale.unipa.it/persone/docenti/b/giuseppe.battaglia

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenza e capacità di comprensione:

Il corso si propone di sviluppare conoscenze e capacità di comprensione in un campo di studi di livello post secondario sul settore del fitness e dell'attività motoria adattata. Il corso ha come obiettivo l'acquisizione delle conoscenze sulla classificazione delle attività di fitness e motorie adattate al fine di comprendere l'importanza dell'esercizio fisico nel miglioramento della qualità di vita di soggetti sani e diversamente abili.

Capacità di applicare conoscenza e comprensione:

Il corso si propone di sviluppare le conoscenze e le capacità di comprensione degli studenti in maniera da dimostrare un approccio professionale al loro lavoro. In particolare il corso integrato si prospetta di fornire competenze adeguate sia per ideare e sostenere argomentazioni che per risolvere problemi nel campo del fitness e dell'attività motoria adattata.

Autonomia di giudizio:

Il corso si propone di sviluppare la capacità di raccogliere e interpretare i dati ritenuti utili a determinare giudizi autonomi nell'ambito del fitness e dell'attività motoria adattata. In particolare il corso integrato si auspica di rendere in grado gli studenti di valutare le indicazioni e le controindicazioni alle attività motorie e sportive nei soggetti sani e diversamente abili.

Abilità comunicative:

Capacità di descrivere e commentare le conoscenze acquisite nell'ambito del fitness e dell'attività motoria adattata, adeguando le forme comunicative agli interlocutori. Capacità di esporre i risultati dell'osservazione e le possibili implicazioni nello svolgimento delle attività motorie in soggetti sani e con disabilità mentali, sensoriali e fisiche.

Capacità d'apprendimento:

Capacità di aggiornamento attraverso la consultazione di pubblicazioni scientifiche specifiche del settore del fitness e dell'attività motoria adattata. Capacità di proseguire compiutamente gli studi, utilizzando le conoscenze acquisite nel corso.

OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO 1

Il corso si propone di fornire conoscenze sulle principali attività del fitness tradizionale (sala pesi), del fitness musicale (di gruppo), del fitness funzionale (piccoli attrezzi e corpo libero). Il modulo didattico prevede, inoltre, cenni di fisiologia del muscolo e di biomeccanica applicata ai movimenti fondamentali che caratterizzano gli esercizi principali.

MODULO 1	TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS
ORE FRONTALI	LEZIONI FRONTALI
3	Presentazione del corso, cenni storici e terminologia
3	Cenni di biologia molecolare e di bio-energetica
3	La fisiologia del muscolo scheletrico ed i sistemi energetici
3	Biomeccanica applicata al fitness
3	I fattori determinanti la produzione di forza muscolare
3	Principi di metodologia dell'allenamento
3	Macro cicli, mesocicli e micro cicli di allenamento
3	Anamnesi e valutazione funzionale
3	L'allenamento cardiovascolare
3	Programmi di allenamento
2	L'allenamento per il principiante
32	
	LEZIONI TECNICO-PRATICHE DI TTD DEL FITNESS
4	Macchine, pesi e corpo libero
4	Pratica agli attrezzi (Macchine per il potenziamento dell'arto inferiore)

4	Pratica agli attrezzi (Macchine per il potenziamento dell'arto superiore)
4	Pratica agli attrezzi (macchine per il potenziamento del busto)
4	Gli allenamenti a corpo libero
4	Casi studio e simulazioni
24	
TESTI CONSIGLIATI	✓ Wilmore JH, Costill DL, Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Cap 1, 3 e 4 (Calzetti Mariucci 2005); ✓ Principi di metodologia del fitness. Paoli A, Neri M, Bianco A. (Elika Edizioni, 2013); ✓ Dispense preparate dal Docente.

OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO 2 Il corso si propone di fornire conoscenze sulla classificazione e la tutela sanitaria delle attività motorie e sportive nei soggetti disabili e sulle principali alterazioni dei diversi organi ed apparati che influenzano lo svolgimento delle attività motorie nei soggetti disabili.

MODULO 2	TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA
ORE FRONTALI	LEZIONI FRONTALI
3	Presentazione del corso. Cenni storici, gli organismi nazionali ed internazionali
3	Le classificazione delle disabilità: disabilità fisico-motorie
3	Le classificazione delle disabilità: disabilità sensoriali (vista e udito)
3	Le classificazione delle disabilità: disabilità intellettivo e relazionali
3	I presupposti metodologici: i fattori facilitanti e limitanti la pratica dell'attività motoria adattata
3	Obiettivi dell'attività motoria e sportiva adattata
3	La pallacanestro in carrozzina, il regolamento tecnico del basket in carrozzina; la classificazione del basket in carrozzina I.W.B.F., il sistema di punteggio
3	Il sittingvolley, Il regolamento di gioco
3	L'attività motoria adattata nella scuola
3	Adattamenti cardiovascolari nei soggetti con disabilità fisica.
3	L'attività motoria adatta nei soggetti diabetici.
32	
	LEZIONI TECNICO-PRATICHE
4	Esercitazione sull'organizzazione di un lezione di attività motoria adattata
4	La pratica della pallacanestro in carrozzina
4	Esercitazioni di sitting volley
4	Esercitazioni di Attività motorie adattate per soggetti con disabilità sensoriali (non vedenti, sordi)
4	Esercitazioni tecnico-pratiche per soggetti con disabilità intellettive e relazionali
4	Sviluppo di un piano di lezione curriculare ed extracurriculare di attività motoria adattata
24	
TESTI CONSIGLIATI	Luigi Bertini – Attività sportive Adattate - Calzetti Mariucci editore, 2005 Dispense del docente

