

<b>SCUOLA</b>	SCIENZE GIURIDICHE ED ECONOMICO-SOCIALI
<b>ANNO ACCADEMICO</b>	2014/2015
<b>CORSO DI LAUREA MAGISTRALE</b>	Scienze e Tecniche delle attività Sportive
<b>INSEGNAMENTO</b>	Metodologia e programmazione dell'allenamento nelle discipline del fitness C.I.
<b>TIPO DI ATTIVITÀ</b>	Affine (I modulo); Caratterizzante (II modulo);
<b>AMBITO DISCIPLINARE</b>	Formazione interdisciplinare (I modulo); discipline motorie e sportive (II modulo)
<b>CODICE INSEGNAMENTO</b>	13500
<b>ARTICOLAZIONE IN MODULI</b>	SI
<b>NUMERO MODULI</b>	2
<b>SETTORI SCIENTIFICO DISCIPLINARI</b>	BIO/16 (I modulo) M-EDF/02 (II modulo)
<b>DOCENTE RESPONSABILE (MODULO 1)</b>	Felicia Farina Prof. ordinario Università di Palermo
<b>DOCENTE COINVOLTO (MODULO 2)</b>	Antonino Bianco Ricercatore Confermato Università di Palermo
<b>CFU</b>	10
<b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE</b>	152
<b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITÀ DIDATTICHE ASSISTITE</b>	98
<b>PROPEDEUTICITÀ</b>	Nessuna
<b>ANNO DI CORSO</b>	Primo
<b>SEDE DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI</b>	<a href="http://portale.unipa.it/dipartimenti/dipartimentoscienzegiuridichedellasocietaed/cds/scienzeetecnichedelleattivitaspportive2061/?pagina=lezioni">http://portale.unipa.it/dipartimenti/dipartimentoscienzegiuridichedellasocietaed/cds/scienzeetecnichedelleattivitaspportive2061/?pagina=lezioni</a>
<b>ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA</b>	Lezioni frontali, Esercitazioni pratiche
<b>MODALITÀ DI FREQUENZA</b>	Facoltativa
<b>METODI DI VALUTAZIONE</b>	Consegna di un Caso Studio (7 giorni prima dell'esame), Prova Pratica, Esame Orale
<b>TIPO DI VALUTAZIONE</b>	Voto in trentesimi
<b>PERIODO DELLE LEZIONI</b>	Primo semestre
<b>CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DIDATTICHE</b>	<a href="http://portale.unipa.it/dipartimenti/dipartimentoscienzegiuridichedellasocietaed/cds/scienzeetecnichedelleattivitaspportive2061/?pagina=lezioni">http://portale.unipa.it/dipartimenti/dipartimentoscienzegiuridichedellasocietaed/cds/scienzeetecnichedelleattivitaspportive2061/?pagina=lezioni</a>
<b>ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI</b>	PROF. Farina: martedì 10:00-13:00 PROF. BIANCO Martedì e Giovedì, dalle 16:00 alle 19:00 presso la sede della Facoltà

#### **RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI**

##### **Conoscenza e capacità di comprensione**

Adeguate conoscenza della terminologia scientifica e capacità di comprensione teorica di testi e

pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati.

### **Capacità applicative e competenze multidisciplinari**

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**

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.

### **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 altri settori e conseguente capacità di lavorare in gruppo.

### **Capacità di apprendere**

Capacità di apprendere per sviluppo ed approfondimento di ulteriori competenze, con riferimento all'aggiornamento continuo delle conoscenze mediante consultazione di materiale bibliografico, banche dati, etc., utili anche ai fini dell'accesso a master di primo livello e altre attività formative post-lauream.

La verifica avverrà durante lo svolgimento dei casi studio.

### **OBIETTIVI FORMATIVI MODULO 1**

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.

<b>MODULO 1</b>	<b>Anatomia Umana applicata alla prestazione sportiva</b>
<b>ORE FRONTALI</b>	<b>LEZIONI FRONTALI</b>
24 ore frontali	
3	Presentazione del Corso – Terminologia. Basi di Anatomia Topografica.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono la spalla.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono il gomito.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono il polso e la mano.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono la colonna vertebrale.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono l'anca.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono il ginocchio.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono il piede.
<b>TESTI CONSIGLIATI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Barni T. E coll.: Anatomia dell'apparato locomotore. Edises</li><li>- Frederic Delavier, Strength Training Anatomy, Human Kinetics</li></ul>

**OBIETTIVI FORMATIVI MODULO 2**

Al termine del corso di studio gli studenti acquisiranno le competenze necessarie per operare efficacemente nell'ambito delle palestre e dei centri fitness. In particolare essi potranno strutturare programmi di allenamento per le discipline del fitness e del fitness musicale. Gli studenti acquisiranno, inoltre, le competenze per la gestione e la direzione tecnica dei centri fitness e wellness.

<b>MODULO 2</b>	<b>METHOD. E PROG. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS</b>
<b>ORE</b>	<b>LEZIONI FRONTALI</b>
2	Presentazione del Corso – Terminologia.
4	Il Fitness: definizione, cenni storici, finalità.
2	Le Discipline del Fitness. 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'iperplasia. L'atrofia muscolare. L'affaticamento muscolare. Il dolore muscolare acuto. Il DOMS. La comparsa dei EAMCs.
6	Fonti Energetiche, il muscolo scheletrico e l'esercizio fisico
4	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, PD, PR.
8	Definizione. Cenni Storici. Finalità. Esercitazioni pratiche: Esercizi Base. Esercizi Complementari. Esercizi Warm-up. Training period. Cool down. Esercitazioni pratiche: Warm-up. Training period. Cool down. Esecuzione corretta degli esercizi. Workout. Piccoli attrezzi. Pratica agli attrezzi. Casi Studio. -Programmi di allenamento.
2	Esercizi Base. Esercizi Complementari.- Esercizi -Warm-up. -Training-period. Cool Down. Esecuzione corretta degli esercizi.
2	Workout. -Piccoli attrezzi. -Pratica agli attrezzi. -Casi- Studio.- Programmi di allenamento.
4	Il Fitness Musicale, il personal trainer
2	Spinning, Pilates, Aerobica, Step e Corpo Libero
4	Il Fitness Metabolico: Definizione. Cenni Storici. Finalità. Esercitazioni pratiche: Warm-up. Training period. Cool down. Casi Studio. Il Fitness Funzionale: Definizione. Cenni Storici. Finalità. Esercitazioni pratiche: Warm-up. Training period. Cool down. Casi Studio.
<b>40</b>	
	<b>LEZIONI TECNICO-PRATICHE</b>
<b>6</b>	Utilizzo macchine isotoniche.
<b>6</b>	Esercizi a corpo libero e con l'ausilio di manubri.
<b>6</b>	Utilizzo macchine cardio.
<b>6</b>	Circuiti di allenamento in sala attrezzi.
<b>TESTI CONSIGLIATI</b>	Wilmore J.H., Costill D.L., Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Cap 1, 3 e 4 (Calzetti Mariucci 2005); Paoli A, Neri M, Bianco A. Principi di Metodologia del Fitness. Erika Edizioni, 2013. Dispense preparate dal Docente.

