UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DIPARTIMENTO	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione
ANNO ACCADEMICO OFFERTA	2016/2017
ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE	2017/2018
CORSO DILAUREA MAGISTRALE	SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE
INSEGNAMENTO	METODOLOGIA E PROGETTAZIONE DELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO
TIPO DI ATTIVITA'	D
AMBITO	20734-A scelta dello studente
CODICE INSEGNAMENTO	17539
SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI	M-EDF/02
DOCENTE RESPONSABILE	BIANCO ANTONINO Professore Ordinario Univ. di PALERMO
ALTRI DOCENTI	
CFU	4
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	63
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLA DIDATTICA ASSISTITA	37
PROPEDEUTICITA'	
MUTUAZIONI	
ANNO DI CORSO	2
PERIODO DELLE LEZIONI	1° semestre
MODALITA' DI FREQUENZA	Facoltativa
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	**BIANCO ANTONINO** Martedì 11:00 15:00 Via Giovanni Pascoli 6. 2 piano

DOCENTE: Prof. ANTONINO BIANCO

PREREQUISITI	Lo studente deve possedere le conoscenze di base sulla metodologia dell'allenamento sportivo e sulle attività di fitness di sala attrezzi e musicale, sulla anatomia e fisiologia dell'apparato muscolo-scheletrico. Cenni di posturologia e biomeccanica. Valutazione funzionale e metodologia dell'allenamento con sovraccarico. Sono necessarie, inoltre, conoscenze informatiche per sistemi operativi Microsoft ed Apple.
RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI	Adeguata conoscenza della terminologia scientifica e capacita' di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati. Capacita' 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. Abilita' 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 capacita' di lavorare in gruppo.
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	L'esaminando dovra' rispondere a minimo due/tre domande poste oralmente, su tutte le parti oggetto del programma, con riferimento ai testi consigliati. La verifica finale mira a valutare se lo studente abbia conoscenza e comprensione degli argomenti, abbia acquisito competenza interpretativa e autonomia di giudizio di casi concreti. La soglia della sufficienza sara' raggiunta quando lo studente mostri conoscenza e comprensione degli argomenti almeno nelle linee generali e abbia competenze applicative minime in materia di allenamento, in ordine alla risoluzione di casi concreti; dovra' ugualmente possedere capacita' espositive e argomentative tali da consentire la trasmissione delle sue conoscenze all'esaminatore. Al di sotto di tale soglia, l'esame risultera' insufficiente. Quanto piu, invece, l'esaminando con le sue capacita' argomentative ed espositive riesce ad interagire con l'esaminatore, e quanto piu' le sue conoscenze e capacita' applicative vanno nel dettaglio della disciplina oggetto di verifica, tanto piu' la valutazione sara' positiva. La valutazione avviene in trentesimi. - Eccellente 30/30 e lode. Ottima conoscenza degli argomenti, ottima proprieta' di linguaggio, buona capacita' analitica, lo studente e' in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. - Molto buono 26-/--29. Buona padronanza degli argomenti, piena proprieta' di linguaggio, lo studente e' in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. - Buono 24--/-25. Conoscenza di base dei principali argomenti, discreta proprieta' di linguaggio, con limitata capacita' di applicare autonomamente le conoscenze alla soluzione dei problemi proposti. Soddisfacente 21--/-23. Lo studente non ha piena padronanza degli argomenti principali dell'insegnamento ma ne possiede le conoscenze, soddisfacente proprieta' linguaggio, scarsa capacita' di applicare autonomamente le conoscenze acquisite. Sufficiente 18--/-20. Minima conoscenza degli argomenti principali dell'insegnamento e del linguaggio tecnico, scarsissima o nulla capacita' di applicare autonomamente le conoscenze acquisite insufficiente non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati nell'insegnamento. Insufficiente. Non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati nell'insegnamento.
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 tramite l'ausilio di personal computers e applicazioni digitali.
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Il corso prevede lo svolgimento di lezioni frontali, esercitazioni sul campo e lo sviluppo di casi studio. E' prevista, inoltre, esercitazioni a computer.
TESTI CONSIGLIATI	- Paoli A, Neri M, Bianco A. Principi di Metodologia del Fitness. Elika Edizioni, 2013. - Dispense preparate dal Docente.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
3	Presentazione del corso. Mezzi e metodi di allenamento nello sport e nel fitness.
6	L'utilizzo di excel e numbers per la programmazione e la periodizzazione
4	Cenni di statistica applicata alle scienze motorie e sportive (T-Test, ANOVA, Pearson, W Test, Potenza, Effect Size).
6	Casi Studio: Gli sport di squadra
6	Casi Studio: Gli sport individuali
6	Casi Studio: Il fitness di sala pesi
6	Casi Studio: Il fitness musicale