



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	METOD. E PROGR. ALLENAMENTO DISCIPLINE DEL FITNESS MUSICALE		
TIPO DI ATTIVITA'	D		
AMBITO	20734-A scelta dello studente		
CODICE INSEGNAMENTO	17531		
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 relative alla musica ed ai vari ritmi musicali (Bpm).
RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI	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 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. 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.
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	L'esaminando dovrà 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 sarà raggiunta quando lo studente mostri conoscenza e comprensione degli argomenti almeno nelle linee generali e abbia competenze applicative minime in materia di fitness musicale, in ordine alla risoluzione di casi concreti; dovrà ugualmente possedere capacità espositive e argomentative tali da consentire la trasmissione delle sue conoscenze all'esaminatore. Al di sotto di tale soglia, l'esame risulterà insufficiente. Quanto più, invece, l'esaminando con le sue capacità argomentative ed espositive riesce ad interagire con l'esaminatore, e quanto più le sue conoscenze e capacità applicative vanno nel dettaglio della disciplina oggetto di verifica, tanto più la valutazione sarà positiva. La valutazione avviene in trentesimi. - Eccellente 30/30 e lode. Ottima conoscenza degli argomenti, ottima proprietà di linguaggio, buona capacità analitica, lo studente è in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. - Molto buono 26--29. Buona padronanza degli argomenti, piena proprietà di linguaggio, lo studente è in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. - Buono 24--25. Conoscenza di base dei principali argomenti, discreta proprietà di linguaggio, con limitata capacità 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 proprietà linguaggio, scarsa capacità di applicare autonomamente le conoscenze acquisite. Sufficiente 18--20. Minima conoscenza degli argomenti principali dell'insegnamento e del linguaggio tecnico, scarsissima o nulla capacità 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 all'interno dei centri fitness. Nello specifico, acquisiranno le nozioni di base per la conduzione di un'attività annuale (Macro ciclo). Gli studenti saranno in grado, inoltre, di condurre esercitazioni specifiche con soggetti che presentano bassi livelli di forma fisica iniziale. Gli studenti acquisiranno, infine, le nozioni di base riguardanti il cueing, le basi musicali e la motivazione nel fitness musicale.
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Il corso prevede lo svolgimento di lezioni frontali, esercitazioni sul campo e lo sviluppo di casi studio. È prevista, inoltre, la pratica agli attrezzi.
TESTI CONSIGLIATI	• Dispense preparate dal Docente: Bianco A. (a.a. 2015/2016) • Principi di Metodologia del Fitness. Paoli, Neri, Bianco, Erika ed. (2013)

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
3	Presentazione del Corso Mezzi e metodi di allenamento nel fitness musicale, i sistemi energetici
6	Il cardiofitness e le attività di gruppo
4	La ginnastica aerobica e le sue evoluzioni in palestra
6	TBW (Allenamento a circuito) e lo step coreografico.
6	Esercitazioni. La ginnastica aerobica
6	La musica, il cueing
6	La comunicazione e la motivazione nel fitness musicale