



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DIPARTIMENTO	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione		
ANNO ACCADEMICO OFFERTA	2017/2018		
ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE	2018/2019		
CORSO DILAUREA MAGISTRALE	SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE		
INSEGNAMENTO	PROGRAMMAZ. ESERCIZIO FISICO DIVERSE ETA' E NEI DISMETABOLISMI		
TIPO DI ATTIVITA'	B		
AMBITO	50536-Discipline motorie e sportive		
CODICE INSEGNAMENTO	17885		
SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI	M-EDF/02		
DOCENTE RESPONSABILE	BIANCO ANTONINO	Professore Ordinario	Univ. di PALERMO
ALTRI DOCENTI			
CFU	9		
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	149		
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLA DIDATTICA ASSISTITA	76		
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 della metodologia dell'allenamento sportivo e delle attività di fitness. Conoscenze di anatomia e fisiologia dell'apparato muscolo-scheletrico. Un pre-requisito fondamentale è la conoscenza del sistema cardiovascolare e respiratorio. Cenni di Posturologia e Biomeccanica sono ulteriori pre-requisiti richiesti.
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, in particolare il fitness metabolico. 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, 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 in autonomia nell'ambito di palestre e centri fitness specializzati nel fitness metabolico. In particolare, essi potranno strutturare programmi di allenamento per la tonificazione generale, il dimagrimento ed il potenziamento muscolare.
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	- 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. - Thomas R. Baechle, Roger W. Earle. NSCA -National Strength & Conditioning Association. ISBN: 0736058036. 2008 3rd Edition - Fonseca Vivian. The Metabolic Syndrome. ISBN-13 978 1 904392 99 6 - Dispense preparate dal Docente.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
2	Presentazione del Corso.
4	Il Fitness metabolico: definizione, cenni storici, finalità.
6	La Programmazione dell'Allenamento nel Fitness metabolico: Che cos'è l'allenamento. Mezzi e metodi di allenamento. Schede anamnesi. Definizione degli obiettivi. Strategie di programmazione in corsi individuali e di gruppo.
6	Le patologie cronico degenerative Parte I.
6	Le patologie cronico degenerative Parte II.
4	Microcicli, Macro cicli e Mesocicli.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
6	La valutazione funzionale del soggetto dismetabolico.
6	Protocolli specifici per il paziente diabetico
6	Protocolli specifici per il paziente iperteso e/o sovrappeso.
6	L'esercizio fisico nella gestione e nel trattamento del paziente obeso.
6	Esercitazioni: la valutazione funzionale tramite test da campo
6	Esercitazione: L'uso dei piccoli attrezzi e del corpo libero nel paziente dismetabolico
6	Parte II Esercitazione: L'uso dei piccoli attrezzi e del corpo libero nel paziente dismetabolico
6	L'uso del cardiofrequenzimetro, smart apps e counters.