



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

<b>DIPARTIMENTO</b>	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione
<b>ANNO ACCADEMICO OFFERTA</b>	2018/2019
<b>ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE</b>	2020/2021
<b>CORSO DILAUREA</b>	SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE
<b>INSEGNAMENTO</b>	TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS
<b>TIPO DI ATTIVITA'</b>	B
<b>AMBITO</b>	50098-Discipline motorie e sportive
<b>CODICE INSEGNAMENTO</b>	19957
<b>SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI</b>	M-EDF/02
<b>DOCENTE RESPONSABILE</b>	BIANCO ANTONINO      Professore Ordinario      Univ. di PALERMO
<b>ALTRI DOCENTI</b>	
<b>CFU</b>	6
<b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE</b>	98
<b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLA DIDATTICA ASSISTITA</b>	52
<b>PROPEDEUTICITA'</b>	
<b>MUTUAZIONI</b>	
<b>ANNO DI CORSO</b>	3
<b>PERIODO DELLE LEZIONI</b>	2° semestre
<b>MODALITA' DI FREQUENZA</b>	Facoltativa
<b>TIPO DI VALUTAZIONE</b>	Voto in trentesimi
<b>ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI</b>	<b>BIANCO ANTONINO</b> Martedì    11:00    15:00    Via Giovanni Pascoli 6. 2 piano

**DOCENTE:** Prof. ANTONINO BIANCO

<b>PREREQUISITI</b>	Lo studente deve possedere le conoscenze di base sulla metodologia dell'allenamento sportivo, sulla anatomia e fisiologia dell'apparato muscoloscheletrico. Cenni di posturologia e biomeccanica.
<b>RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI</b>	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.
<b>VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO</b>	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 fitness, 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.
<b>OBIETTIVI FORMATIVI</b>	Al termine del corso di studio gli studenti acquisiranno le competenze necessarie per operare con discreta autonomia nell'ambito di palestre e centri fitness. In particolare, essi potranno strutturare programmi di allenamento per la tonificazione generale, il dimagrimento ed il potenziamento muscolare.
<b>ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA</b>	Il corso prevede lo svolgimento di lezioni frontali, esercitazioni sul campo e lo sviluppo di casi studio. E' prevista, inoltre, la pratica agli 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. - Thomas R. Baechle, Roger W. Earle. NSCA -National Strength & Conditioning Association. ISBN: 0736058036. 2008 3rd Edition - Dispense preparate dal Docente.

### PROGRAMMA

ORE	Lezioni
2	Presentazione del Corso – Terminologia
6	Il Fitness: definizione, cenni storici, finalita.
4	Le Discipline del Fitness. I muscoli agonisti, antagonisti e sinergici. La forza muscolare.

## PROGRAMMA

<b>ORE</b>	<b>Lezioni</b>
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.
4	Esercizi fondamentali per il potenziamento muscolare, il fitness cardiovascolare ed il potenziamento muscolare a corpo libero.
4	Fondamenti biomeccanica applicata al fitness. La forza e le sue espressioni. Fattori di potenza ed indici di resistenza muscolare specifica.
4	Esercizi fondamentali per il potenziamento muscolare, il fitness cardiovascolare ed il potenziamento muscolare a corpo libero.
4	Metodi moderni per il potenziamento muscolare in palestra. La scheda anamnesi e la valutazione funzionale.
<b>ORE</b>	<b>Esercitazioni</b>
6	Parte pratica I. Pratica agli attrezzi busto ed arti superiori
6	Parte pratica II. Pratica agli attrezzi arti inferiori
6	Parte pratica III. Pratica agli attrezzi per il fitness cardiovascolare
6	Parte pratica IV. Pratica agli attrezzi per il fitness funzionale.