



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

|                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                      |                  |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|
| <b>DIPARTIMENTO</b>                         | Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione                                                                                                                                                |                      |                  |
| <b>ANNO ACCADEMICO OFFERTA</b>              | 2019/2020                                                                                                                                                                                                                  |                      |                  |
| <b>ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE</b>           | 2020/2021                                                                                                                                                                                                                  |                      |                  |
| <b>CORSO DILAUREA MAGISTRALE</b>            | SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE                                                                                                                                  |                      |                  |
| <b>INSEGNAMENTO</b>                         | PROGRAMMAZ. ESERCIZIO FISICO DIVERSE ETA' E NEI DISMETABOLISMI C.I.                                                                                                                                                        |                      |                  |
| <b>CODICE INSEGNAMENTO</b>                  | 19823                                                                                                                                                                                                                      |                      |                  |
| <b>MODULI</b>                               | Si                                                                                                                                                                                                                         |                      |                  |
| <b>NUMERO DI MODULI</b>                     | 2                                                                                                                                                                                                                          |                      |                  |
| <b>SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI</b>     | M-EDF/02, M-EDF/01                                                                                                                                                                                                         |                      |                  |
| <b>DOCENTE RESPONSABILE</b>                 | PALMA ANTONIO                                                                                                                                                                                                              | Professore Ordinario | Univ. di PALERMO |
| <b>ALTRI DOCENTI</b>                        | BIANCO ANTONINO                                                                                                                                                                                                            | Professore Ordinario | Univ. di PALERMO |
|                                             | PALMA ANTONIO                                                                                                                                                                                                              | Professore Ordinario | Univ. di PALERMO |
| <b>CFU</b>                                  | 9                                                                                                                                                                                                                          |                      |                  |
| <b>PROPEDEUTICITA'</b>                      |                                                                                                                                                                                                                            |                      |                  |
| <b>MUTUAZIONI</b>                           |                                                                                                                                                                                                                            |                      |                  |
| <b>ANNO DI CORSO</b>                        | 2                                                                                                                                                                                                                          |                      |                  |
| <b>PERIODO DELLE LEZIONI</b>                | 1° semestre                                                                                                                                                                                                                |                      |                  |
| <b>MODALITA' DI FREQUENZA</b>               | Facoltativa                                                                                                                                                                                                                |                      |                  |
| <b>TIPO DI VALUTAZIONE</b>                  | Voto in trentesimi                                                                                                                                                                                                         |                      |                  |
| <b>ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI</b> | <p><b>BIANCO ANTONINO</b><br/>Martedì 11:00 15:00 Via Giovanni Pascoli 6. 2 piano</p> <p><b>PALMA ANTONIO</b><br/>Mercoledì 10:00 12:00 Via Giovanni Pascoli N. 6 o su piattaforma Teams da concordare tramite e-mail.</p> |                      |                  |

**DOCENTE:** Prof. ANTONIO PALMA

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PREREQUISITI</b>                      | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI</b> | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO</b>    | 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. |
| <b>ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA</b>    | Il corso prevede lo svolgimento di lezioni frontali, esercitazioni sul campo e lo sviluppo di casi studio. È prevista, inoltre, la pratica agli attrezzi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**MODULO**  
**PROGRAMMAZ. ESERCIZIO FISICO DIVERSE ETA' E NEI DISMETABOLISMI**

*Prof. ANTONINO BIANCO*

**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.

|                                                                    |                                     |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>TIPO DI ATTIVITA'</b>                                           | B                                   |
| <b>AMBITO</b>                                                      | 50536-Discipline motorie e sportive |
| <b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE</b>               | 98                                  |
| <b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITA' DIDATTICHE ASSISTITE</b> | 52                                  |

**OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO**

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.

**PROGRAMMA**

| <b>ORE</b> | <b>Lezioni</b>                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2          | Presentazione del Corso.                                                                                                                                                                                                        |
| 4          | Il Fitness metabolico: definizione, cenni storici, finalita.                                                                                                                                                                    |
| 6          | La Programmazione dell'Allenamento nel Fitness metabolico: Che cos'e' 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          | The metabolic syndrome Part II.                                                                                                                                                                                                 |
| 4          | Microcicli, Macro cicli e Mesocicli.                                                                                                                                                                                            |
| 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.                                                                                                                                                                          |

**MODULO**  
**LA GESTIONE DEL PAZIENTE DISMETABOLICO NELL'ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA**

*Prof. ANTONIO PALMA*

**TESTI CONSIGLIATI**

Dispense del docente  
Italo Sannicandro: Fitness metabolico. Prevenzione della sindrome metabolica attraverso le attivita' motorie adattate. Editore: Correre  
2014

|                                                                    |                                               |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>TIPO DI ATTIVITA'</b>                                           | C                                             |
| <b>AMBITO</b>                                                      | 21001-Attività formative affini o integrative |
| <b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE</b>               | 54                                            |
| <b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITA' DIDATTICHE ASSISTITE</b> | 21                                            |

**OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO**

Al termine del corso di studio gli studenti acquisiranno le competenze necessarie per indirizzare il soggetto che presenta un'alterazione delle funzioni metaboliche verso le corrette procedure di screening e gestione del paziente dismetabolico.

**PROGRAMMA**

| <b>ORE</b> | <b>Lezioni</b>                                                                                |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5          | La Sindrome Metabolica                                                                        |
| 5          | Diagnosi, prognosi, terapia                                                                   |
| 5          | Linee guida per la diagnosi, la terapia e il controllo delle malattie endocrine e metaboliche |
| 6          | Casi studio                                                                                   |