UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DIPARTIMENTO	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione
ANNO ACCADEMICO OFFERTA	2015/2016
ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE	2016/2017
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	135
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLA DIDATTICA ASSISTITA	90
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	
RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI	Adeguata conoscenza della terminologia scientifica e capacità di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati. Capacità applicative e competenze multidisciplinari 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 nell' ambito delle attività motorie adattate, nelle attività di fitness metabolico e fitness funzionale. Autonomia di giudizio Autonomia di giudizio e conseguente possibilità di sviluppare considerazioni logiche e deduttive, indispensabili per lavorare autonomamente e per l'inserimento nel mondo del lavoro, con particolare riferimento a solide basi culturali e collegamenti trasversali delle conoscenze e a valutazione ed interpretazione di dati, aspetti relativi alla teoria, tecnica e didattica del fitness metabolico Abilità nella comunicazione 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. Capacità di apprendere Capacità di apprendere per sviluppo ed approfondimento di ulteriori competenze, con riferimento all'aggiornamento continuo delle conoscenze mediante consultazione di materiale bibliografico, banche dati, etc., utili anche ai fini dell'accesso a master di primo livello e altre attività formative post-lauream. La verifica avverrà durante lo svolgimento dei casi studio.
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	Consegna casi studio, prova scritta, prova orale.
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 otterranno la capacità di adottare le strategie più adeguate al miglioramento dello stato di salute nelle diverse fasce di età e nei dismetabolismi, anche grazie a specifici protocolli di fitness metabolico.
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni Frontali ed Esercitazioni
TESTI CONSIGLIATI	Farrell PA, Joyner MJ, Caiozzo VJ. ACSM's Advanced Exercise Physiology, 2nd Edition. WK-LWW 2012. Jonas S, Phillips EM. ACSM's Exercise is Medicine. A Clinician's Guide to Exercise Prescription.WK-LWW 2009. Paoli A, Neri M, Bianco A. Principi di Metodologia del Fitness. Elika Edizioni, 2013. Dispense preparate dal Docente.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
4	Presentazione del Corso. Terminologia ed indicazioni operative.
4	Il metodo scientifico: lo stato dell'arte in materia di sport, fitness e benessere
4	La genesi ed il controllo del movimento umano
8	I disordini neuromuscolari e le alterazioni muscoloscheletriche.
8	La sindrome metabolica
4	Esercizio fisico e risposta dei vari sistemi biologici: Nervoso, muscolo-scheletrico, respiratorio, cardiovascolare ed immunitario
4	Le alterazioni più comuni al sistema tonico-posturale (nel bambino, nell'adulto e nell'anziano)
4	L'esercizio fisico in età pediatrica: indicazioni e controindicazioni
4	La programmazione e la periodizzazione in età giovanile
8	L'esercizio fisico in età adulta con complicanze e senza complicanze. Indicazioni operative e casi studio
4	L'esercizio fisico in età geriatrica: indicazioni e controindicazioni

ORE	Esercitazioni
6	Il fitness metabolico: casi studio in palestra
6	Il fitness metabolico: casi studio in palestra II
6	Il circuit training nei dismetabolismi
6	HIIT, HRIT e protocolli specifici per l'esercizio fisico nelle diverse età e nei dismetabolismi.