



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	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	68		
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLA DIDATTICA ASSISTITA	32		
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	Conoscenza e capacità di comprensione Adeguate conoscenza della terminologia scientifica e capacità di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati: Il fitness musical, la ginnastica aerobica, lo step, la tonificazione a corpo libero. Le attività di fitness di gruppo a ritmo di musica e non. Capacità applicative e competenze multidisciplinari Lo studente alla fine del corso sarà in grado di condurre una lezione di fitness musicale e conoscerà, nel dettaglio, i sistemi energetici coinvolti nella pratica delle varie discipline. Lo studente acquisirà, inoltre, le nozioni di base concernenti la programmazione e la periodizzazione delle attività di fitness in età pediatrica, età adulta ed età geriatrica. 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 e interpretazione di dati, aspetti concernenti la programmazione delle attività di fitness musicale a tutti i livelli Abilità nella comunicazione Abilità nella comunicazione orale, scritta e multimediale con esposizione in modo compiuto del proprio pensiero per scambio d'informazioni generali, presentazione di dati, dialogo con esperti di altri settori e conseguente capacità di lavorare in gruppo e di "problem solving". 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 ed altre attività formative post-lauream.
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	Prova Pratica, Prova Orale
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	Lezioni Frontali ed Esercitazioni
TESTI CONSIGLIATI	• Dispense preparate dal Docente: Bianco A. (a.a. 2013/2014) • Principi di Metodologia del Fitness. Paoli, Neri, Bianco, Erika ed. (2013)

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
3	Presentazione del Corso
3	Mezzi e metodi di allenamento nel fitness musicale, i sistemi energetici
3	Classificazione dei tipi di fibre muscolari. I muscoli agonisti, antagonisti e sinergici. La forza muscolare. L'ipertrofia. L'iperplasia. L'atrofia muscolare. L'affaticamento muscolare. Il DOMS. La comparsa dei EAMCs.
3	Il cardiofitness e le attività di gruppo
3	La ginnastica aerobica e le sue evoluzioni in palestra
3	TBW e Step coreografico
3	La musica, il cueing
3	La comunicazione e la motivazione nel fitness musicale
ORE	Esercitazioni
6	Lezioni di aerobica, lezioni di step, masterclass e simulazioni di lezioni I
6	Lezioni di aerobica, lezioni di step, masterclass e simulazioni di lezioni II