



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	METODOLOGIA E PROGETTAZIONE DELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO		
TIPO DI ATTIVITA'	D		
AMBITO	20734-A scelta dello studente		
CODICE INSEGNAMENTO	17539		
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: La programmazione e la periodizzazione dell'allenamento sportivo e delle attività di fitness. Capacità applicative e competenze multidisciplinari Lo studente alla fine del corso sarà in grado di pianificare macrocicli di allenamento concernenti le attività indoor ed outdoor. Lo studente, inoltre, conoscerà nel dettaglio tutti i "tools" informatici solitamente utilizzati nella programmazione sportiva di alto livello e nella periodizzazione delle attività di fitness (Windows e OS x). 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 motorie e sportive ad alti 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	Caso Studio, Prova Orale
OBIETTIVI FORMATIVI	Al termine del corso di studio gli studenti acquisiranno le competenze necessarie per operare efficacemente all'interno dei centri sportivi e dei centri fitness. Nello specifico, acquisiranno le competenze di base per la costruzione di un planning annuale di lavoro (Macro ciclo) tramite l'utilizzo di microsoft excel e numbers. I tools informatici saranno utilizzati, inoltre, per la catalogazione dei dati, l'archiviazione degli stessi e per fini statistico-epidemiologici. Lo studente acquisirà, infine, le conoscenze e le competenze di base per la pianificazione delle attività di condizionamento pre-agonistico e post-agonistico.
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni Frontali, Laboratori
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 nello sport e nel fitness
3	L'utilizzo di excel e numbers per la programmazione e la periodizzazione
3	La definizione di un mesociclo di allenamento nello sport e nel fitness
3	La definizione di un macrociclo di allenamento nello sport e nel fitness
ORE	Esercitazioni
6	La programmazione negli sport e nel fitness. Casi Studio I
6	La programmazione negli sport e nel fitness. Casi Studio II
ORE	Laboratori
3	Cenni di statistica applicata alle scienze motorie e sportive (T-Test, ANOVA, Pearson, W Test, Potenza, Effect Size).
3	Casi studio (sport di squadra e sport individuali)
3	Casi studio (fitness e fitness musicale)