UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DIPARTIMENTO	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione		
ANNO ACCADEMICO OFFERTA	2015/2016		
ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE	2017/2018		
CORSO DILAUREA	SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE		
INSEGNAMENTO	TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS E ATTIVITA' MOTORIE ADATTATE		
CODICE INSEGNAMENTO	17496		
MODULI	Si		
NUMERO DI MODULI	2		
SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI	M-EDF/01, M-EDF/02		
DOCENTE RESPONSABILE	BIANCO ANTONINO	Professore Ordinario	Univ. di PALERMO
ALTRI DOCENTI	BATTAGLIA GIUSEPPE	Professore Associato	Univ. di PALERMO
	BIANCO ANTONINO	Professore Ordinario	Univ. di PALERMO
CFU	12		
PROPEDEUTICITA'	03380 - FISIOLOGIA UMANA C.I.		
MUTUAZIONI			
ANNO DI CORSO	3		
PERIODO DELLE LEZIONI	1° semestre		
MODALITA' DI FREQUENZA	Facoltativa		
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi		
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	**BATTAGLIA GIUSEPPE** Martedì 10:00 12:30 Si informano i prenotati che il ricevimento studenti si svolgera tramite Microsoft teams collegandosi a RICEVIMENTO STUDENTI PROF. G BATTAGLIA utilizzando il seguente codice di accesso.: 5b3x17r **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: Il corso si propone di sviluppare conoscenze e capacità di comprensione in un campo di studi di livello post secondario sul settore del fitness e dell'attività motoria adattata. Il corso ha come obiettivo l'acquisizione delle conoscenze sulla classificazione delle attività di fitness e motorie adattate al fine di comprendere l'importanza dell'esercizio fisico nel miglioramento della qualità di vita di soggetti sani e diversamente abili. Capacità di applicare conoscenza e comprensione: Il corso si propone di sviluppare le conoscenze e le capacità di comprensione degli studenti in maniera da dimostrare un approccio professionale al loro lavoro. In particolare il corso integrato si prospetta di fornire competenze adeguate sia per ideare e sostenere argomentazioni che per risolvere problemi nel campo del fitness e dell'attività motoria adattata. Autonomia di giudizio: Il corso si propone di sviluppare la capacità di raccogliere e interpretare i dati ritenuti utili a determinare giudizi autonomi nell'ambito del fitness e dell'attività motoria adattata. In particolare il corso integrato si auspica di rendere in grado gli studenti di valutare le indicazioni e le controindicazionialle attività motorie e sportive nei soggetti sani e diversamente abili. Abilità comunicative: Capacità di descrivere e commentare le conoscenze acquisite nell'ambito del fitness e dell'attività motoria adattata, adeguando le forme comunicative agli interlocutori. Capacità di esporre i risultati dell'osservazione e le possibili implicazioni nello svolgimento delle attività motorie in soggetti sani e con disabilità mentali, sensoriali e fisiche. Capacità d'apprendimento: Capacità di aggiornamento attraverso la consultazione di pubblicazioni scientifiche specifiche del settore del fitness e dell'attività motoria adattata.Capacità di proseguire compiutamente gli studi, utilizzando le conoscenze acquisite nel corso.
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	Prova Pratica e/o Prova Scritta e Prova Orale
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni, Esercitazioni

MODULO
TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS

Prof. ANTONINO BIANCO

TESTI CONSIGLIATI

•Wilmore JH, Costill DL, Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Cap 1, 3 e 4 (Calzetti Mariucci 2005);
•Principi di metodologia del fitness. Paoli A, Neri M, Bianco A. (Elika Edizioni, 2013);
•Dispense preparate dal Docente.

TIPO DI ATTIVITA'	B
AMBITO	50098-Discipline motorie e sportive
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	94
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITA' DIDATTICHE ASSISTITE	56

OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO

Il corso si propone di fornire conoscenze sulle principali attività del fitness tradizionale (sala pesi), del fitness musicale (di gruppo), del fitness funzionale (piccoli attrezzi e corpo libero). Il modulo didattico prevede, inoltre, cenni di fisiologia del muscolo e di biomeccanica applicata ai movimenti fondamentali che caratterizzano gli esercizi principali.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
3	Presentazione del corso, cenni storici e terminologia
3	Cenni di biologia molecolare e di bio-energetica
3	La fisiologia del muscolo scheletrico ed i sistemi energetici
3	Biomeccanica applicata al fitness
3	I fattori determinanti la produzione di forza muscolare
3	Principi di metodologia dell'allenamento
3	Macrocicli, mesocicli e microcicli di allenamento
3	Anamnesi e valutazione funzionale
3	L'allenamento cardiovascolare
3	Programmi di allenamento
2	L'allenamento per il principiante

ORE	Esercitazioni
4	Macchine, pesi e corpo libero
4	Pratica agli attrezzi (Macchine per il potenziamento dell'arto inferiore)
4	Pratica agli attrezzi (Macchine per il potenziamento dell'arto superiore)
4	Pratica agli attrezzi (macchine per il potenziamento del busto)
4	Gli allenamenti a corpo libero
4	Casi studio e simulazioni

MODULO
TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA

Prof. GIUSEPPE BATTAGLIA

TESTI CONSIGLIATI	
Luigi Bertini – Attività sportive Adattate - Calzetti Mariucci editore, 2005 Dispense del docente	
TIPO DI ATTIVITA'	C
AMBITO	10683-Attività formative affini o integrative
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	94
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITA' DIDATTICHE ASSISTITE	56
OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO	
Il corso si propone di fornire conoscenze sulla classificazione e la tutela sanitaria delle attività motorie e sportive nei soggetti disabili e sulle principali alterazioni dei diversi organi ed apparati che influenzano lo svolgimento delle attività motorie nei soggetti disabili.	

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
3	Presentazione del corso. Cenni storici, gli organismi nazionali ed internazionali
3	Le classificazione delle disabilità: disabilità fisico-motorie
3	Le classificazione delle disabilità: disabilità sensoriali (vista e udito)
3	Le classificazione delle disabilità: disabilità intellettivo e relazionali
3	I presupposti metodologici: i fattori facilitanti e limitanti la pratica dell'attività motoria adattata
3	Obiettivi dell'attività motoria e sportiva adattata
3	La pallacanestro in carrozzina, il regolamento tecnico del basket in carrozzina; la classificazione del basket in carrozzina I.W.B.F., il sistema di punteggio
3	Il sittingvolley, Il regolamento di gioco
3	L'attività motoria adattata nella scuola
3	Adattamenti cardiovascolari nei soggetti con disabilità fisica
3	L'attività motoria adatta nei soggetti diabetici.
4	Esercitazione sull'organizzazione di un lezione di attività motoria adattata
4	La pratica della pallacanestro in carrozzina
4	Esercitazioni di sitting volley
4	Esercitazioni di Attività motorie adattate per soggetti con disabilità sensoriali (non vedenti, sordi)
4	Esercitazioni tecnico-pratiche per soggetti con disabilità intellettive e relazionali
4	Sviluppo di un piano di lezione curriculare ed extracurriculare di attività motoria adattata