

SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)

(Lecce - Università degli Studi)

Insegnamento **METODOLOGIE DEL FITNESS E WELLNESS**

GenCod A007474

Docente titolare RITA GEMMA

Insegnamento METODOLOGIE DEL FITNESS E WELLNESS

Insegnamento in inglese FITNESS AND WELLNESS METHODS

Settore disciplinare M-EDF/01

Corso di studi di riferimento SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT

Tipo corso di studi Laurea

Crediti 2.0

Ripartizione oraria Ore Attività frontale: 20.0

Per immatricolati nel 2021/2022

Erogato nel 2023/2024

Anno di corso 3

Lingua

Percorso PERCORSO COMUNE

Sede Lecce

Periodo Secondo Semestre

Tipo esame

Valutazione

Orario dell'insegnamento

<https://easyroom.unisalento.it/Orario>

BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

Permette l'acquisizione di competenze e metodologie relative alla capacità condizionali, attraverso l'utilizzo di macchine isotoniche e pesi liberi. Programmazione di macrocicli, mesocicli e microcicli allenanti.

PREREQUISITI

Assi e piani del movimento umano; classificazione del movimento umano; terminologia ginnastica; classificazione dell'intensità del movimento umano (MVPA); apprendimento motorio; metodologia della comunicazione educativa; biomeccanica applicata al Fitness; metodologie specifiche dello stretching

OBIETTIVI FORMATIVI

1. Acquisire terminologia inerente all'ambito del Fitness e Wellness
2. Acquisire competenze e metodologie allenanti finalizzate alla progettazione, conduzione e valutazione di programmi di lavoro motori specifici, il cui scopo è indurre adattamenti biologici tali da permettere un miglioramento di qualità specifiche:

- Resistenza muscolare
- Forza
- Capacità cardio- vascolare
- Elasticità muscolare e mobilità articolare

METODI DIDATTICI

Lezione teorica sui fondamenti metodologici; e teorico -pratica di progettazione, conduzione e valutazione delle attività

MODALITA' D'ESAME

Redazione di un progetto teorico-pratico di lavoro finalizzato al potenziamento di alcune qualità specifiche prese in esame

PROGRAMMA ESTESO

Prerequisiti: Assi e piani del movimento umano; classificazione del movimento umano; terminologia ginnastica; classificazione dell'intensità del movimento umano (MVPA); apprendimento motorio; metodologia della comunicazione educativa; biomeccanica applicata al Fitness, metodologie specifiche dello stretching

Contenuti:

Attività motorie a basso e medio impatto; attività motorie finalizzate a ridurre i fattori di rischio sulla salute; attività motorie finalizzate allo sviluppo della mobilità articolare, della forza muscolare e al potenziamento cardio-vascolare

Obiettivi:

1. Acquisire terminologia inerente all'ambito del Fitness e Wellness
2. Acquisire competenze e metodologie allenanti finalizzate alla progettazione, conduzione e valutazione di programmi di lavoro motori specifici, il cui scopo è indurre adattamenti biologici tali da permettere un miglioramento di qualità specifiche:

- Resistenza muscolare
- Forza
- Capacità cardio- circolatorie
- Elasticità muscolare e articolare

Metodi:

Lezione teorica sui fondamenti metodologici; e teorico -pratica di progettazione, conduzione e valutazione delle attività

Modalità d'esame:

Redazione di un progetto teorico-pratico di lavoro finalizzato al potenziamento di alcune qualità specifiche prese in esame

TESTI DI RIFERIMENTO

Antonio Paoli, Marco Neri, Antonino Bianco Erika Editrice (2019)