



UNIVERSITÀ DI PISA

TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA, COMPENSATIVA E ADATTATA E FINALIZZATA AL FITNESS

FERDINANDO FRANZONI

| | |
|-----------------|-----------------|
| Anno accademico | 2020/21 |
| CdS | SCIENZE MOTORIE |
| Codice | 133MM |
| CFU | 6 |

| Moduli | Settore/i | Tipo | Ore | Docente/i |
|--|-----------|---------|-----|--|
| TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA, COMPENSATIVA E ADATTATA E FINALIZZATA AL FITNESS | M-EDF/01 | LEZIONI | 48 | FERDINANDO FRANZONI MARIA ANTONELLA NIFOSI |

Obiettivi di apprendimento

Conoscenze

Il Corso si pone l'obiettivo di fare acquisire agli studenti conoscenze delle attività motorie finalizzate al fitness, con particolare attenzione ai temi della tutela sanitaria dell'attività motoria e sportiva e dello sviluppo dell'individuo nelle varie età della vita, integrate da attività didattiche mirate alla valutazione e all'insegnamento delle attività di fitness.

A questo si aggiunge la conoscenza degli aspetti teorici ed applicativi dell'allenamento e della valutazione funzionale e nutrizionale dell'atleta e del soggetto allenato o del praticante attività motoria e sportiva nel tempo libero.

Modalità di verifica delle conoscenze

Lo studente sarà valutato sulla sua dimostrata capacità di discutere i contenuti del corso principale utilizzando la terminologia appropriata. Durante la prova scritta/orale lo studente deve essere in grado di dimostrare la propria conoscenza del materiale del corso ed essere in grado di discutere la questione della lettura in modo ponderato e con correttezza espressiva. Sarà valutata la capacità dello studente di spiegare correttamente gli argomenti principali presentati durante il corso, oltre a quella della preparazione ed esecuzione di un progetto motorio.

Programma (contenuti dell'insegnamento)

Programma Attività finalizzata al fitness A.A. 2020-21

(Prof. M. Antonella Nifosi)

Il concetto di fitness-wellness

- La valutazione della condizione fisica : composizione corporea , capacità aerobica, forza, flessibilità articolare e valutazione della motivazione all'esercizio fisico
- La valutazione funzionale
- La valutazione nel soggetto anziano
- L'ambiente fitness e la sua suddivisione
- Le attività aerobiche : lezioni a prevalente impegno cardiovascolare e/o muscolare, uso della musica, coreografia e cueing (comandi-guida).
- Nuovi tipi di allenamento (allenamento funzionale, cross fit, core training)
- Il cardiofitness
- L'epoc ed i principali metodi per il dimagrimento
- Il fitness muscolare: sistemi, macchine, principi e metodi dell'allenamento con pesi, le nuove attività ed attrezzature, la scheda di allenamento e la periodizzazione
- Postura e flessibilità articolare
- La tecnologia nel fitness

Fitness Coaching: comunicazione emotivazione

Bibliografia e materiale didattico

Bibliografia e materiale didattico

Libro di testo: "Attività Motoria, benessere e salute" - A.Pizzi- P.Incardona- M.A. Nifosi Ed- Unipress



UNIVERSITÀ DI PISA

Modalità d'esame
SCRITTO/ORALE

Ultimo aggiornamento 30/09/2020 19:17