



## 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*