UNIVERSITÀ DI PISA

ADE - TEST, VALUTAZIONI E PROGETTAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA FUNZIONALE DEL FITNESS E DELLO SPORT

ANDREA PIETRINI

Academic year	2020/21
Course	SCIENZE MOTORIE
Code	1911Z
Credits	1

Modules	Area	Type	Hours	Teacher(s)
ADE - TEST, VALUTAZIONI E PROGETTAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA FUNZIONALE DEL FITNESS E DELLO SPORT	NN	ESERCITAZIONI	15	ANDREA PIETRINI

Obiettivi di apprendimento

Conoscenze
Al termine del corso:

- lo studente avrà acquisito conoscenze in merito all'apprendimento di metodologie tecniche più moderne per l'educazione motoria in ogni fascia d'età;
- lo studente potrà applicare tali metodologie per l'educazione motoria, ed è in questa ottica che vengono delineate le coordinate per realizzare un piano che permetta ai laureandi in Scienze Motorie di integrare le basi scientifiche e quelle professionalizzanti per operare in un settore in grandissimo sviluppo attraverso una certificazione riconosciuta dal CONI secondo la normativa 2019.

Modalità di verifica delle conoscenze

- Per l'accertamento delle conoscenze sarà svolta una prova in itinere utilizzando test e/o incontri (telematici) tra il docente e il gruppo di studenti.

Programma (contenuti dell'insegnamento)

Il corso sarà strutturato in 3 moduli da 4 ore e 1 modulo da 3 ore:
1) Applicazione funzionale delle basi anatomiche nell'attività motoria e relativa biomeccanica degli esercizi in sala pesi (dagli esercizi complementari ai fondamentali);
2) La piramide della nutrizione: ottimizzazione della composizione corporea nel cliente neofita;
3) Alimentazione nel bodybuilding e nel powerlifting: gestione annuale dell'atleta in preparazione alla gara;
4) Programmazione annuale del cliente neofita in sala pesi: allenamento e approccio pratico.

Bibliografia e materiale didattico

Slide del corso.

Indicazioni per non frequentanti

Obbligatoria la presenza.

Modalità d'esame

- L'esame è composto da una prova scritta (teoria) e da una prova pratica.

- La prova scritta consiste in:
- una prova a quiz di 20 domande in 30' in modalità telematica o in presenza (a seconda della situazione COVID). Una volta superata la prova rimarrà valida e, quindi, non dovrà essere necessario ripeterla qualora non si superasse la prova pratica.

- La prova pratica consiste in:
- una prova in sala pesi (a seconda della situazione COVID) inerente alle lezioni di biomeccanica svolte durante le lezioni.

Stage e tirocini

Alla fine del corso, gli studenti effettueranno un tirocinio professionalizzante a conclusione del quale verrà rilasciato un tesserino tecnico riconosciuto dal CONI previa superamento di un esame teorico e pratico.

Ultimo aggiornamento 03/02/2021 11:26