

| | |
|--|---|
| Principali informazioni sull'insegnamento | |
| Titolo insegnamento | TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS E DEL WELLNESS |
| Corso di studio | SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE e SPORTIVE |
| Crediti formativi | 5 |
| Denominazione inglese | THEORY, TECHNIQUE AND DIDACTICS OF FITNESS AND WELLNESS |
| Obbligo di frequenza | sì |
| Lingua di erogazione | Italiano |

| | | |
|-----------------------------|------------------|------------------------|
| Docente responsabile | Nome Cognome | Indirizzo Mail |
| | ROBERTO GAUDIUSO | robertogds31@gmail.com |

| | | | |
|----------------------------------|---------------------|----------|---------|
| Dettaglio credi formativi | Ambito disciplinare | SSD | Crediti |
| | | M-EDF 01 | 5 |

| | |
|-------------------------------|--|
| Modalità di erogazione | |
| Periodo di erogazione | I semestre |
| Anno di corso | Il anno |
| Modalità di erogazione | Lezioni frontali Esercitazioni pratiche |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Organizzazione della didattica | |
| Ore totali | 100 |
| Ore di corso | 50 |
| Ore di studio individuale | 50 |

| | |
|----------------------------|--------------|
| Calendario | |
| Inizio attività didattiche | Ottobre 2018 |
| Fine attività didattiche | Gennaio 2019 |

| | |
|--|---|
| Syllabus | |
| Prerequisiti: Conoscenze di anatomia e fisiologia | |
| Risultati di apprendimento previsti | Saper insegnare l'esecuzione dei principali esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi e con le macchine più comunemente presenti nelle palestre. Programmare gli allenamenti in funzione degli obiettivi a medio e lungo termine per il miglioramento della stato psicofisico degli utenti di un fitness-club. Programmare e guidare le lezioni collettive di ginnastica aerobica a tempo di musica |
| Contenuti di insegnamento | Evoluzione del concetto di benessere psicofisico dal Culturismo al Wellness. |

| | |
|--|--|
| | <p>Benefici del Fitness e Wellness sui principali apparati del corpo umano e sullo stato psichico ed emotivo.</p> <p>Elementi fondamentali della metodologia di allenamento e della didattica degli esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi (manubri e bilanciere) e con le macchine isotoniche.</p> <p>Concetti basilari sulla composizione corporea, il peso ideale, il metabolismo basale ed il dispendio calorico nell'attività motoria.</p> <p>Elementi fondamentali della metodologia di allenamento con gli attrezzi cardio-fitness (treadmill, bike, stepper, ellittica, top).</p> <p>I principali metodi di stretching analitico e globale.</p> <p>Fitness musicale: struttura della musica; passi base; metodi e didattica per costruire una progressione di esercizi; struttura della lezione collettiva.</p> |
|--|--|

| | |
|--|---|
| Programma | |
| <p>Testi di riferimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - C. Tozzi, "La scienza del natural body building" Sandro Ciccarelli Editore - L. Ceragioli, "Ginnastica aerobica" | |
| Note ai testi di riferimento | |
| Metodi didattici | <p>Metodo misto (globale\analitico)</p> <p>Cooperative Learning</p> |
| Metodi di valutazione | <p>Valutazione pratica</p> <p>Valutazione orale\scritta</p> |
| Criteri di valutazione | <p>Valutazione dell'esecuzione dei principali esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi e con le macchine isotoniche e della capacità di insegnarle e correggerne l'esecuzione</p> <p>Valutazione della corrispondenza di un programma di allenamento rispetto a degli obiettivi prefissati</p> <p>Valutazione dell'abilità di produrre ed insegnare una progressione di fitness musicale</p> |
| Altro | |