

UNIVERSITA' DEGLI STUDI ALDO MORO DI BARI
FACOLTA' DI MEDICINA E CHIRURGIA
CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

A.A. 2012-2013

ANNO DI CORSO II

Programma di TTD FITNESS E WELLNESS

Docente Prof. ssa POMPILIO MARIA SERENA

Obiettivi

Lo studente, al termine del corso, dovrà aver acquisito conoscenze relative:

- alle modificazioni indotte dall'attività di Fitness a carico dei diversi sistemi e apparati;
- alla classificazione, specificità e nomenclatura degli esercizi e dei macchinari utilizzabili in relazione ai vari gruppi muscolari e distretti articolari;
- ai metodi utilizzabili in merito agli obiettivi nell'ambito del Fitness;
- ai criteri metodologici relativi all'applicazione di tecniche e interventi specifici;
- alla didattica delle principali attività a corpo libero (aerobica) o con attrezzi (step, manubri...);

alla valutazione funzionale fisico-motoria in ambito Fitness;

Argomenti

- i concetti di Fitness e Wellness, loro evoluzione in relazione alle mutate esigenze della società e prospettive future;
- il concetto di "salute dinamica" intesa quale habitus comportamentale permanente di condotte igienico-preventive e salutistiche;
- le modificazioni indotte a livello dei diversi sistemi e apparati e gli effetti a lungo termine;
- i principi fondamentali del Fitness;
- la classificazione degli esercizi di potenziamento (fondamentali e complementari per le catene estensoria e flessoria e per i distretti specifici);
- teoria, tecnica e didattica del lavoro di tonificazione e potenziamento a corpo libero (ginnastica GAG) e con i macchinari;
- teoria, tecnica e didattica del lavoro aerobico (aerobica, step...);
- le controindicazioni, gli errori più comuni, l'assistenza, la prevenzione passiva e attiva;
- lo stretching globale e segmentario;
- metodi specifici e tecniche del rilassamento ("Pilates")
- la valutazione fisico-motoria in palestra.

Testi per l'esame

Dispense del docente
Manuali di fitness

Modalità d'esame
Prova Pratica in itinere
Esame orale finale

Il docente
Prof.ssa Maria Serena Pompilio