

## **Programma di TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS E DEL WELLNESS**

**Anno Accademico 2017-18**

**2° anno, 1° semestre**

### **CONTENUTI**

Evoluzione del concetto di benessere psicofisico dal Culturismo al Wellness.

Benefici del Fitness e Wellness sui principali apparati del corpo umano e sullo stato psichico ed emotivo.

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.

Concetti basilari sulla composizione corporea, il peso ideale, il metabolismo basale ed il dispendio calorico nell'attività motoria.

Elementi fondamentali della metodologia di allenamento con gli attrezzi cardio-fitness (treadmill, bike, stepper, ellittica, top).

I principali metodi di stretching analitico e globale.

Fitness musicale: struttura della musica, passi base dell'aerobica, metodi e didattica per costruire una progressione di esercizi, struttura della lezione collettiva.

### **COMPETENZE**

Alla fine del corso gli allievi devono essere in grado di:

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 dello stato psicofisico degli utenti di un fitness-club

programmare e guidare le lezioni collettive di ginnastica aerobica a tempo di musica

### **METODI DIDATTICI**

Lezione frontale

Esercitazioni pratiche

### **MODALITA' DI VERIFICA**

Prova pratica

Esame orale

**DOCENTE**

Prof. Roberto Gaudio

E-mail: robertogds@libero.it