

Principali informazioni sull'insegnamento	
Titolo insegnamento	Teoria Tecnica e Didattica del Fitness-Corso Avanzat0
Corso di studio	Scienze e Tecniche dello Sport
Crediti formativi	02
Denominazione inglese	Motor and Sport Sciences
Obbligo di frequenza	Vivamente Consigliata
Lingua di erogazione	Italiano

Docente responsabile	Nome Cognome	Indirizzo Mail
	<b>Roberto Carvutto</b>	roberto.carvutto@uniba.it

Dettaglio crediti formativi	Area	SSD	Crediti
		M-EDF/02	02

Modalità di erogazione	
Periodo di erogazione	Secondo Semestre
Anno di corso	2020/2021
Modalità di erogazione	* Online-Frontali-Laboratoriali

Organizzazione della didattica	
Ore totali	70
Ore di corso	20
Ore di studio individuale	50

Calendario	
Inizio attività didattiche	Marzo 2021
Fine attività didattiche	Maggio 2021

Syllabus	
Prerequisiti	
Risultati di apprendimento previsti (declinare rispetto ai Descrittori di Dublino)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Conoscenza e capacità di comprensione</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'insegnamento di "Teoria Tecnica e Didattica del Fitness" intende sviluppare l'acquisizione delle conoscenze in ambito motorio, applicato al benessere psicofisico, gli studenti dovranno possedere conoscenze e capacità di comprensione che estendono e/o rafforzano quelle tipicamente associate al primo ciclo, siano in grado di elaborare e/o applicare idee originali, spesso in un contesto di ricerca, sia individuale che in equipe.</li> </ul> </li> <li>• <i>Conoscenza e capacità di comprensione applicate</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conoscenza in campo anatomo-fisiologico e nell'attività motoria finalizzata, sia in un contesto sportivo che educativo, inoltre gli studenti dovranno essere capaci di applicare le loro conoscenze, capacità di comprensione e abilità nel risolvere problemi a tematiche nuove o meno, inserite in contesti più ampi (o interdisciplinari) connessi al proprio settore dell'attività motoria rivolta alla salute psicofisica, sia preventiva che conservativa.</li> </ul> </li> <li>• <i>Autonomia di giudizio</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gli studenti dovranno possedere la capacità di integrare le conoscenze e gestire la complessità dei casi, di valutare il soggetto da allenare, sia a livello fisiologico che posturologico, per poi trarre le proprie conclusioni in base ai dati raccolti e procedere alla somministrazione di un programma motorio da praticare in una sala attrezzata di un centro Fitness, includendo la riflessione sulle responsabilità sociali ed etiche collegate all'applicazione delle loro conoscenze e giudizi.</li> </ul> </li> <li>• <i>Abilità comunicative</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gli studenti dovranno possedere una spiccata propensione comunicativa, dovranno comunicare in modo chiaro e privo di ambiguità le loro conclusioni,</li> </ul> </li> </ul>

	<p>nonché le loro conoscenze e la ratio ad esse sottese, a interlocutori specialisti e non specialisti in tutti gli ambiti di applicazione.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Capacità di apprendere</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Il corso si propone di migliorare la qualità della vita attraverso un Fitness Moderno e totalmente rivolto al benessere della persona.</li> <li>○ Gli studenti svilupperanno quelle capacità di apprendimento che consentano loro di continuare a studiare e sperimentare in equipe o autonomamente, migliorando ed arricchendo il loro bagaglio culturale con visione olistica e interdisciplinare.</li> </ul> </li> </ul>
Contenuti di insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitness, dalle origini a oggi</li> <li>- Differenze tra Fitness e Sport</li> <li>- Commistione fra benessere e “bellessere”</li> <li>- Il ruolo dell’Istruttore</li> <li>- Piccoli e Grandi Attrezzi in un centro Fitness</li> <li>- Prevenzione e Sicurezza; controllo attrezzature e valutazione dei rischi</li> <li>- Intervista, valutazione e raccolta dati</li> <li>- Cenni di Posturologia</li> <li>- Creazione di una “scheda di allenamento”</li> <li>- Lavoro Pratico in un Centro Fitness</li> </ul>

<b>Programma</b>	
Testi di riferimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• William D. McArdle – Frank I. Katch – Victor L. Katch “Fisiologia dell’esercizio” PICCIN</li> <li>• Donald A. Neumann “Chinesiologia del Sistema Muscoloscheletrico” PICCIN</li> </ul>
Note ai testi di riferimento	
Metodi didattici	.Lezioni Online-Frontali-Laboratoriali
Metodi di valutazione (indicare almeno la tipologia scritto, orale, altro)	Orale
Criteri di valutazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il voto finale è determinato dall’insieme di valutazioni che la commissione esaminatrice vaglia in riferimento alle conoscenze specifiche maturate, alla chiarezza espositiva, alla proprietà di linguaggio e alla capacità di analizzare i quesiti rispondendo correttamente.</li> </ul>
Altro	<b>*Le lezioni si terranno Online in ottemperanza alle disposizioni del DPCM in materia di Covid</b>