



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

A.A. 2010/2011

<p><i>Corso integrato:</i></p> <p><i>Insegnamento: Tecniche avanzate del fitness</i></p>	<p>Docente Prof.ssa Fabiola Lonardi</p>
--	--

Obiettivi del Corso

Acquisizione delle competenze didattiche e metodologiche avanzate delle principali attività analizzate di fitness. Gli studenti sapranno effettuare la programmazione delle attività approfondite, in base al gruppo ed al singolo e conosceranno i principi e le tecniche più avanzate per una corretta progressione pedagogica. Saranno in grado di gestire le attività in base alle individualità e agli obiettivi di ciascun utente e sapranno progettarle per differenti target di utenti.

Programma del Corso

- Principali tipologie delle attività di fitness (individuali e di gruppo). ruolo nella promozione della salute dell'allenamento alla resistenza, alla forza(prescrizioni ACSM); effetti acuti e cronici delle attività prese in considerazione. Ripasso sulla terminologie del movimento e sull'azione dei principali distretti muscolare.
- La professionalità dell'istruttore: tecniche di comunicazione specifiche.
- *Scopi, potenzialità e limiti dell'allenamento di gruppo con la musica.*
- Principi, metodi e didattica dell'allenamento con la musica.
- Tecnica e didattica avanzate delle diverse attività studiate.
- Progressione pedagogica delle attività in base al livello del gruppo.
- Strategie didattiche per adattare l'attività al singolo.
- *Scopi dell'allenamento della forza nell'ambito del fitness.*
- Principi e metodi delle tecniche di potenziamento muscolare con e senza sovraccarichi.
- Terminologie del movimento e conoscenza dell'azione biomeccanica dei principali distretti muscolari.
- Chinesiologia dei principali distretti muscolari e tecniche di condizionamento con l'utilizzo di attrezzi del fitness group e a carico naturale.
- Tecniche didattiche base ed avanzate per lo sviluppo della forza nelle lezioni di condizionamento muscolare.
- *Scopi e potenzialità dell'allenamento della resistenza nell'ambito del fitness.*
- Tecniche didattiche avanzate per lo sviluppo della resistenza nelle lezioni di fitness group.
- *Scopi e potenzialità dell'allenamento della mobilità articolare e della stabilizzazione posturale nell'ambito del fitness.*
- Principi e metodi delle tecniche di allungamento muscolare e di stabilizzazione posturale.
- Tecniche di esecuzione delle principali esercitazioni di allungamento muscolare e di stabilizzazione posturale.

Modalità di organizzazione del corso

Le lezioni saranno proposte con modalità teorica ed esercitativa.

- A. Parte teorica generale (8 ore)
- B. Esercitazioni (30 ore).

Modalità d'esame

L'esame si svolgerà in due parti:

- **una parte scritta con questionario contenente domande a risposte multiple ed aperte, -**
- **una parte pratica degli argomenti trattati (al momento dello scritto devono essere consegnate alla docente copie scritte delle descrittive coreografiche con verticalizzazione del prodotto coreografico, di step e di aerobica. Le coreografie devono essere simmetriche, di tre blocchi almeno di 32t, per ciascuna. Esecuzione pratica della metodologia didattica di una delle due coreografie preparate, scelta dalla docente al momento dell'esame.**

A discrezione del docente potrà essere effettuata un colloquio orale.

Testi consigliati

- Bryant C. X., Green D. J., ACE Personal Trainer Manual; The ultimate resource for Fitness Professionals. (Third edition); American Council on Exercise, 2003 San Diego (U.S.A.) .
- Kennedy Carol A., Yoke Mary m., Methods of group exercise instruction; Human Kinetics, 2005 (U.S.A.)
- McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L.. Fisiologia applicata allo sport; C.E.A. divis. Zanichelli ed. (1° edizione), 1998, Milano.
- Ulteriori testi saranno consigliati durante il corso e saranno fornite dispense, appunti e slide delle lezioni

e-mail ideafit@libero.it

cell: 3335007176

Orario di ricevimento (previo appuntamento telefonico o via e-mail)

Giorno: su appuntamento

Ora: su appuntamento