



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
A.A. 2015/2016

Corso: Tecniche di base del Fitness

Docente: Lonardi Fabiola

Obiettivi del Corso:

Acquisizione delle competenze didattiche e metodologiche di base delle principali e più diffuse attività di fitness musicale presenti nel panorama del fitness. Gli studenti conosceranno il ruolo del fitness musicale nelle sue diverse forme all'interno delle attività motorie finalizzate al mantenimento di un buono stato di salute e di benessere. Saranno in grado di dirigere semplici lezioni utilizzando le tecniche di conduzione specifiche dell'istruttore e le tecniche didattiche di base.

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.

Allenamento cardiovascolare nel fitness collettivo.

Ruolo della musica e struttura musicale, cueing di base.

Passi base nella ginnastica aerobica e nello step: corretta esecuzione, esercizi potenzialmente pericolosi.

Metodi base di insegnamento delle principali fasi di una lezione "standard".

Allenamento della forza nel fitness collettivo.

Principi e metodi delle tecniche di potenziamento muscolare con e senza sovraccarichi.

Terminologie del movimento e conoscenza dell'azione biomeccanica dei principali distretti muscolari.

Esercizi fondamentali di condizionamento muscolare a corpo libero e con attrezzi specifici del fitness group: corretta esecuzione, movimenti potenzialmente pericolosi.

Allenamento della mobilità articolare nel fitness collettivo.

La professionalità dell'istruttore: tecniche di comunicazione specifiche.

Valutazione e monitoraggio delle attività di fitness group.

Modalità d'esame

L'esame valuterà le competenze teoriche e pratiche raggiunte dallo studente, mediante:

- Valutazione di un questionario scritto, contenente domande a risposte multiple ed aperte;
- Valutazione della conduzione pratica di alcune fasi di differenti tipologie di lezioni di fitness group analizzate a lezione, utilizzando le tecniche didattiche di base apprese durante il corso. Presentazione della descrittiva della lezione (cartacea ed in formato file). La tipologia delle fasi di lezione da presentare all'esame sarà stabilita dal docente durante il corso.
- Valutazione del quaderno delle esercitazioni da aggiornare durante le lezioni in presenza e da presentare il giorno dell'esame.

- Valutazione della partecipazione e dell'impegno durante il corso.
- A discrezione del docente potrà essere effettuato un colloquio orale.

Testi consigliati

- McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L.. Fisiologia applicata allo sport; C.E.A. divis. Zanichelli ed. (1° edizione o ultima edizione.), 1998, Milano.
- Garber, C.E. et Al, Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise; Position Stand; (Volume 43 –Issue 7- pp1334-1359); Medicine & Science in Sport & Exercise; July 2011.
- Dispensa della docente e appunti delle lezioni.
- Ulteriori testi saranno consigliati durante il corso.

Verona, luglio 2015

dott.ssa Fabiola Lonardi

