



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello Sport e della
Prestazione Fisica e Corso di Laurea Magistrale in Scienze
Motorie Preventive e Adattate
A.A. 2012-2013

Corso Integrato
Tecniche avanzate del
fitness

Docente
Lonardi Fabiola

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 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.