



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
A.A. 2014-2015

Tecniche di base del fitness

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 di organizzazione del corso

Le lezioni saranno proposte con modalità teorica ed esercitativa.

- A. Lezioni (8 ore)
- B. Esercitazioni (30 ore).

Modalità d'esame

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

- *Questionario scritto, contenente domande a risposte multiple ed aperte;*
- *Conduzione di una lezione pratica di fitness group analizzata a lezione, utilizzando tecniche didattiche di base. Presentazione della descrittiva della lezione (cartacea ed in formato fle). La tipologia di lezione da presentare all'esame dovrà essere concordata con la docente durante il corso.*
- *A discrezione della docente potrà essere effettuato 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.

Titoli delle lezioni

1. *Introduzione al corso- questionario iniziale - il fitness individuale e di gruppo - linee guida ACSM. Ruolo nella promozione della salute dell'allenamento alla resistenza, alla forza(prescrizioni ACSM); effetti acuti e cronici delle attività prese in considerazione.*
2. *Allenamento cardiovascolare nel fitness collettivo -Allenamento della forza nel fitness collettivo. Allenamento della mobilità articolare nel fitness collettivo*
3. *Fitness group: scopi, potenzialità e limiti dell'allenamento di gruppo.*
4. *Struttura della musica, passi base, cueing.*
5. *Tecnica e didattica del riscaldamento e del defaticamento*
6. *Tecnica e didattica di base del condizionamento cardiovascolare.*
7. *Esercizi fondamentali nel condizionamento muscolare a corpo libero*
8. *Esercizi fondamentali nel condizionamento muscolare con l'utilizzo di attrezzi.*
9. *Principi e metodi delle tecniche di allungamento muscolare di base.*
10. *Valutazione e monitoraggio delle attività di fitness group.*
11. *La professionalità dell'istruttore: tecniche di comunicazione specifiche.*

Le lezioni saranno svolte in modo modulare. Ogni modulo o parte di esso, potrà essere trattato più volte in momenti diversi, perciò non in maniera sequenziale

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

cell: 3383587164

e-mail: ideafit@libero.it