



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DEPARTMENT	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione		
ACADEMIC YEAR	2015/2016		
BACHELOR'S DEGREE (BSC)	HUMAN MOVEMENT AND SPORT SCIENCES		
INTEGRATED COURSE	THEORY, TECHNIQUE AND TEACHING METHODOLOGY OF FITNESS AND ADAPTED MOTORIAL ACTIVITIES		
CODE	17496		
MODULES	Yes		
NUMBER OF MODULES	2		
SCIENTIFIC SECTOR(S)	M-EDF/01, M-EDF/02		
HEAD PROFESSOR(S)	BIANCO ANTONINO	Professore Ordinario	Univ. di PALERMO
OTHER PROFESSOR(S)	BATTAGLIA GIUSEPPE	Professore Associato	Univ. di PALERMO
	BIANCO ANTONINO	Professore Ordinario	Univ. di PALERMO
CREDITS	12		
PROPAEDEUTICAL SUBJECTS	03380 - HUMAN PHYSIOLOGY - INTEGRATED COURSE		
MUTUALIZATION			
YEAR	3		
TERM (SEMESTER)	1° semester		
ATTENDANCE	Not mandatory		
EVALUATION	Out of 30		
TEACHER OFFICE HOURS	<p>BATTAGLIA GIUSEPPE Tuesday 10:00 12:30 Si informano i prenotati che il ricevimento studenti si svolgerà tramite Microsoft teams collegandosi a RICEVIMENTO STUDENTI PROF. G BATTAGLIA utilizzando il seguente codice di accesso.: 5b3x17r</p> <p>BIANCO ANTONINO Tuesday 11:00 15:00 Via Giovanni Pascoli 6. 2 piano</p>		

DOCENTE: Prof. ANTONINO BIANCO

PREREQUISITES	
LEARNING OUTCOMES	<p>Conoscenza e capacità di comprensione: Il corso si propone di sviluppare conoscenze e capacità di comprensione in un campo di studi di livello post secondario sul settore del fitness e dell'attività motoria adattata. Il corso ha come obiettivo l'acquisizione delle conoscenze sulla classificazione delle attività di fitness e motorie adattate al fine di comprendere l'importanza dell'esercizio fisico nel miglioramento della qualità di vita di soggetti sani e diversamente abili.</p> <p>Capacità di applicare conoscenza e comprensione: Il corso si propone di sviluppare le conoscenze e le capacità di comprensione degli studenti in maniera da dimostrare un approccio professionale al loro lavoro. In particolare il corso integrato si prospetta di fornire competenze adeguate sia per ideare e sostenere argomentazioni che per risolvere problemi nel campo del fitness e dell'attività motoria adattata.</p> <p>Autonomia di giudizio: Il corso si propone di sviluppare la capacità di raccogliere e interpretare i dati ritenuti utili a determinare giudizi autonomi nell'ambito del fitness e dell'attività motoria adattata. In particolare il corso integrato si auspica di rendere in grado gli studenti di valutare le indicazioni e le controindicazioni alle attività motorie e sportive nei soggetti sani e diversamente abili.</p> <p>Abilità comunicative: Capacità di descrivere e commentare le conoscenze acquisite nell'ambito del fitness e dell'attività motoria adattata, adeguando le forme comunicative agli interlocutori. Capacità di esporre i risultati dell'osservazione e le possibili implicazioni nello svolgimento delle attività motorie in soggetti sani e con disabilità mentali, sensoriali e fisiche.</p> <p>Capacità d'apprendimento: Capacità di aggiornamento attraverso la consultazione di pubblicazioni scientifiche specifiche del settore del fitness e dell'attività motoria adattata. Capacità di proseguire compiutamente gli studi, utilizzando le conoscenze acquisite nel corso.</p>
ASSESSMENT METHODS	Prova Pratica e/o Prova Scritta e Prova Orale
TEACHING METHODS	Lezioni, Esercitazioni

MODULE
THEORY, TECHNIQUE AND TEACHING METHODOLOGY OF FITNESS

Prof. ANTONINO BIANCO

SUGGESTED BIBLIOGRAPHY

- Wilmore JH, Costill DL, Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Cap 1, 3 e 4 (Calzetti Mariucci 2005);
- Principi di metodologia del fitness. Paoli A, Neri M, Bianco A. (Elika Edizioni, 2013);
- Dispense preparate dal Docente.

AMBIT	50098-Discipline motorie e sportive
INDIVIDUAL STUDY (Hrs)	94
COURSE ACTIVITY (Hrs)	56

EDUCATIONAL OBJECTIVES OF THE MODULE

Il corso si propone di fornire conoscenze sulle principali attività del fitness tradizionale (sala pesi), del fitness musicale (di gruppo), del fitness funzionale (piccoli attrezzi e corpo libero). Il modulo didattico prevede, inoltre, cenni di fisiologia del muscolo e di biomeccanica applicata ai movimenti fondamentali che caratterizzano gli esercizi principali.

SYLLABUS

Hrs	Frontal teaching
3	Presentazione del corso, cenni storici e terminologia
3	Cenni di biologia molecolare e di bio-energetica
3	La fisiologia del muscolo scheletrico ed i sistemi energetici
3	Biomeccanica applicata al fitness
3	I fattori determinanti la produzione di forza muscolare
3	Principi di metodologia dell'allenamento
3	Macro cicli, mesocicli e micro cicli di allenamento
3	Anamnesi e valutazione funzionale
3	L'allenamento cardiovascolare
3	Programmi di allenamento
2	L'allenamento per il principiante
Hrs	Practice
4	Macchine, pesi e corpo libero
4	Pratica agli attrezzi (Macchine per il potenziamento dell'arto inferiore)
4	Pratica agli attrezzi (Macchine per il potenziamento dell'arto superiore)
4	Pratica agli attrezzi (macchine per il potenziamento del busto)
4	Gli allenamenti a corpo libero
4	Casi studio e simulazioni

MODULE
THEORY, TECHNIQUE AND TEACHING METHODOLOGY OF ADAPTED MOTORIAL ACTIVITY

Prof. GIUSEPPE BATTAGLIA

SUGGESTED BIBLIOGRAPHY

Luigi Bertini – Attività sportive Adattate - Calzetti Mariucci editore, 2005
Dispense del docente

AMBIT	10683-Attività formative affini o integrative
INDIVIDUAL STUDY (Hrs)	94
COURSE ACTIVITY (Hrs)	56

EDUCATIONAL OBJECTIVES OF THE MODULE

Il corso si propone di fornire conoscenze sulla classificazione e la tutela sanitaria delle attività motorie e sportive nei soggetti disabili e sulle principali alterazioni dei diversi organi ed apparati che influenzano lo svolgimento delle attività motorie nei soggetti disabili.

SYLLABUS

Hrs	Frontal teaching
3	Presentazione del corso. Cenni storici, gli organismi nazionali ed internazionali
3	Le classificazione delle disabilità: disabilità fisico-motorie
3	Le classificazione delle disabilità: disabilità sensoriali (vista e udito)
3	Le classificazione delle disabilità: disabilità intellettivo e relazionali
3	I presupposti metodologici: i fattori facilitanti e limitanti la pratica dell'attività motoria adattata
3	Obiettivi dell'attività motoria e sportiva adattata
3	La pallacanestro in carrozzina, il regolamento tecnico del basket in carrozzina; la classificazione del basket in carrozzina I.W.B.F., il sistema di punteggio
3	Il sittingvolley, Il regolamento di gioco
3	L'attività motoria adattata nella scuola
3	Adattamenti cardiovascolari nei soggetti con disabilità fisica
3	L'attività motoria adatta nei soggetti diabetici.
4	Esercitazione sull'organizzazione di un lezione di attività motoria adattata
4	La pratica della pallacanestro in carrozzina
4	Esercitazioni di sitting volley
4	Esercitazioni di Attività motorie adattate per soggetti con disabilità sensoriali (non vedenti, sordi)
4	Esercitazioni tecnico-pratiche per soggetti con disabilità intellettive e relazionali
4	Sviluppo di un piano di lezione curriculare ed extracurriculare di attività motoria adattata