



*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*  
*Anno Accademico 2020 - 2021*

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula		Mutuazione	
2020/21	M-EDF/01		9	<b>Teoria, Metodologia e didattica del movimento umano Laboratorio di Fitness e Wellness: Metodi e Tecniche</b>	36			
			3		24			
Classe	Corso di studi			Tipologia di insegnamento	Anno di corso e Periodo		Sede delle lezioni	
L-22	Scienze delle attività motorie e sportive			Caratterizzante	I Anno I semestre		Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società	
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
	<b>Laboratorio di Fitness e Wellness: Metodi e Tecniche</b>	Laboratorio	24	Dott. Matteo Barcellona			No	Contratto

**Obiettivi formativi** Al termine del corso di studio gli studenti acquisiranno le competenze necessarie per operare efficacemente nell'ambito di palestre e centri fitness. In particolare essi potranno strutturare programmi di allenamento e, di conseguenza, effettuare attività di direzione tecnica in sala pesi e sala di fitness musicale.

**Conoscenza e capacità di comprensione:** Adeguata conoscenza della terminologia scientifica e capacità di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati.

**Conoscenza e capacità di comprensione applicate:** Capacità applicative e competenze di tipo metodologico, tali da permettere ai laureati di affrontare problematiche di tipo tecnico, con particolare riferimento alla strutturazione dei programmi di allenamento in ambito fitness ed all'attività di direzione tecnica presso palestre e centri fitness

**Autonomia di giudizio:** Autonomia di giudizio e conseguente possibilità di sviluppare considerazioni logiche e deduttive, indispensabili per lavorare autonomamente e per l'inserimento nel mondo del lavoro, con particolare riferimento a solide basi culturali e collegamenti trasversali delle conoscenze e a valutazione ed interpretazione di dati, aspetti relativi alla teoria, tecnica e didattica del fitness.



*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*

## Contenuti e struttura del corso

### Lezioni frontali:

N.	ARGOMENTO	TIPOLOGIA	DURATA
1	<i>la storia del fitness</i>		
2	<i>evoluzione del fitness</i>		
3	<i>esercizi base e complementari</i>		
4	<i>sistemi energetici nel fitness</i>		
5	<i>differenze tra acido lattico e doms</i>		
6	<i>parametri dell'allenamento fitness</i>		
7	<i>metodiche di allenamento</i>		
8	<i>programmazione dell'allenamento</i>		

### Materiale didattico a disposizione degli studenti:

- ◇ Dispense preparate dal Docente.

### Testi di riferimento:

- ◇ Wilmore J.H., Costill D.L., Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Cap 1, 3 e 4 (Calzetti Mariucci 2005);
- ◇ Paoli A., Bianco A., Neri M., Principi di Metodologia del Fitness, Erika Edizioni, 2013

### Modalità di accertamento delle competenze **Esame Scritto**

### Orari di lezione e date di esame

Gli orari di lezione saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio delle lezioni:

<https://www.unikore.it/index.php/it/scienze-attivita-motoria-sportiva-attivita-didattiche/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-calendario-lezioni>

**Modalità e orari di ricevimento** da concordare col docente inviando una mail con oggetto "RICEVIMENTO LABORATORIO FITNESS E WELLNESS" all'indirizzo email [matteobarcellona@tiscali.it](mailto:matteobarcellona@tiscali.it)