

# SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)

(Lecce - Università degli Studi)

## Insegnamento **METODOLOGIE DEL FITNESS E WELLNESS**

GenCod A007474

**Docente titolare** RITA GEMMA

**Insegnamento** METODOLOGIE DEL FITNESS E WELLNESS

**Insegnamento in inglese** FITNESS AND WELLNESS METHODS

**Settore disciplinare** M-EDF/01

**Corso di studi di riferimento** SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT

**Tipo corso di studi** Laurea

**Crediti** 2.0

**Ripartizione oraria** Ore Attività frontale: 20.0

**Per immatricolati nel** 2022/2023

**Erogato nel** 2024/2025

**Anno di corso** 3

**Lingua**

**Percorso** PERCORSO COMUNE

**Sede** Lecce

**Periodo** Secondo Semestre

**Tipo esame**

**Valutazione**

**Orario dell'insegnamento**

<https://easyroom.unisalento.it/Orario>

### BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

Attività motorie a basso e medio impatto; attività motorie finalizzate a ridurre i fattori di rischio sulla salute; attività motorie finalizzate allo sviluppo della mobilità articolare, della forza ed elasticità muscolare e al potenziamento cardio-vascolare

### PREREQUISITI

Assi e piani del movimento umano; classificazione del movimento umano; terminologia ginnastica; classificazione dell'intensità del movimento umano (MVPA); apprendimento motorio; metodologia della comunicazione educativa; biomeccanica applicata al Fitness; metodologie specifiche dello stretching

### OBIETTIVI FORMATIVI

1. Acquisire terminologia inerente all'ambito del Fitness e Wellness  
2. Acquisire competenze e metodologie allenanti finalizzate alla progettazione, conduzione e valutazione di programmi di lavoro motori specifici, il cui scopo è indurre adattamenti biologici tali da permettere un miglioramento di qualità specifiche:

- Resistenza muscolare
- Forza
- Capacità cardio- vascolare
- Elasticità muscolare e mobilità articolare

### METODI DIDATTICI

Lezione teorica sui fondamenti metodologici; e teorico -pratica di progettazione, conduzione e valutazione delle attività

### MODALITA' D'ESAME

Redazione di un progetto teorico-pratico di lavoro finalizzato al potenziamento di alcune qualità specifiche prese in esame

---

## PROGRAMMA ESTESO

Prerequisiti: Assi e piani del movimento umano; classificazione del movimento umano; terminologia ginnastica; classificazione dell'intensità del movimento umano (MVPA); apprendimento motorio; metodologia della comunicazione educativa; biomeccanica applicata al Fitness, metodologie specifiche dello stretching

Contenuti:

Attività motorie a basso e medio impatto; attività motorie finalizzate a ridurre i fattori di rischio sulla salute; attività motorie finalizzate allo sviluppo della mobilità articolare, della forza muscolare e al potenziamento cardio-vascolare

Obiettivi:

1. Acquisire terminologia inerente all'ambito del Fitness e Wellness
2. Acquisire competenze e metodologie allenanti finalizzate alla progettazione, conduzione e valutazione di programmi di lavoro motori specifici, il cui scopo è indurre adattamenti biologici tali da permettere un miglioramento di qualità specifiche:

- Resistenza muscolare
- Forza
- Capacità cardio- circolatorie
- Elasticità muscolare e articolare

Metodi:

Lezione teorica sui fondamenti metodologici; e teorico -pratica di progettazione, conduzione e valutazione delle attività

Modalità d'esame:

Redazione di un progetto teorico-pratico di lavoro finalizzato al potenziamento di alcune qualità specifiche prese in esame

---

## TESTI DI RIFERIMENTO

Antonio Paoli, Marco Neri, Antonino Bianco Erika Editrice (2019)