

# SCIENCES AND TECHNIQUES OF PREVENTIVE AND ADAPTED

(Lecce - Università degli Studi)

## Teaching Health promotion: Fitness Methodologies 2

GenCod A007515

Owner professor MATTEO BIBBA

Teaching in italian PROMOZIONE DELLA SALUTE: METODOLOGIE DEL FITNESS 2

Teaching Health promotion: Fitness Methodologies 2

SSD code M-EDF/01

Reference course SCIENCES AND TECHNIQUES OF PREVENTIVE AND

Course type Laurea Magistrale

Credits 2.0

Teaching hours Front activity hours: 20.0

For enrolled in 2023/2024

Taught in 2024/2025

Language

Curriculum PERCORSI COMUNE/GENERICO

Location Lecce

Semester Second Semester

Exam type

Assessment

Course timetable

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

### BRIEF COURSE DESCRIPTION

Il corso ha la finalità di apprendere e strutturare compiti motori finalizzati allo sviluppo della physical fitness orientata alla salute, secondo le linee guida; strutturare e condurre attività motorie a basso e medio impatto; attività motorie finalizzate allo sviluppo della forza, della resistenza e della mobilità articolare orientate alla promozione della salute; attività motorie in piccoli gruppi; compiti motori individuali, a coppie, in gruppo; attività e interventi a corpo libero, con l'uso di piccoli attrezzi (manubri, ktb, elastici, semisfere propriocettive, trx), con l'uso del bilanciere, con l'uso delle macchine isotoniche, valutazione delle componenti della physical fitness orientate alla salute

### REQUIREMENTS

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

### COURSE AIMS

1. Acquisire la **terminologia** inerente all'ambito della physical fitness;
  2. Riconoscere i **benefici** della physical fitness relativi alla salute
  3. Riconoscere e distinguere gli effetti sulla salute dello sviluppo della **forza**, della resistenza **cardiorespiratoria**, della **velocità** e della **flessibilità**.
  4. Riconoscere gli effetti del rapporto dose-risposta orientati all'abitudini della prevenzione della sedentarietà ed alla promozione della salute nei giovani adulti
  5. Programmare attività motorie di durata ed intensità variabili finalizzate allo sviluppo della **resistenza**, della **forza** e della **mobilità articolare**
  6. Conoscere e presentare compiti motori a corpo libero, macchine isotoniche, pesi liberi e bilanciere
  7. Caratteristiche e differenze dei compiti motori monoarticolari, poliarticolari, catena cinetica chiusa e catena cinetica aperta
  8. Distinguere finalità e obiettivi delle diverse discipline nell'ambito del *fitness e wellness*;
  9. Valutazione delle componenti della physical fitness relativa all'età giovani adulti
- Progettare e *condurre* un programma orientato alla salute personalizzato

---

TEACHING METHODOLOGY

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

---

ASSESSMENT TYPE

Orale

---

REFERENCE TEXT BOOKS

Antonio Urso (2020). Allenare la forza nei giovani; Perugia: Calzetti Mariucci.  
ACSM - Linee guida per la valutazione funzionale e la prescrizione dell'esercizio fisico. American College of Sport Medicine. Calzetti & Mariucci