

SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)

(Lecce - Università degli Studi)

Insegnamento FITNESS MUSICALE

Insegnamento FITNESS MUSICALE

Anno di corso 3

Insegnamento in inglese MUSICAL FITNESS

Lingua

Settore disciplinare M-EDF/01

Percorso PERCORSO COMUNE

GenCod A007475

Docente titolare RITA GEMMA

Corso di studi di riferimento SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT

Tipo corso di studi Laurea

Sede Lecce

Crediti 2.0

Periodo Secondo Semestre

Ripartizione oraria Ore Attività frontale: 20.0

Tipo esame

Per immatricolati nel 2021/2022

Valutazione

Erogato nel 2023/2024

Orario dell'insegnamento

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

BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

Permette l'acquisizione di competenze e metodologie allenanti relative alle capacità condizionali e coordinative, potenziando quindi sia gli aspetti energetici e quantitativi del movimento, ossia forza, velocità, resistenza e flessibilità, che le capacità di coordinazione generali e speciali.

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 Musicale
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
- Coordinazione motoria

1. Progettare e condurre un intervento didattico di gruppo attraverso la costruzione di una lezione e di uno scheletro coreografico
2. Distinguere i compiti motori e gli obiettivi didattici

METODI DIDATTICI

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

MODALITA' D'ESAME

Esame pratico e orale: 10 min alla guida di un gruppo+ 5 min. di domande orali

PROGRAMMA ESTESO

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 ed elasticità muscolare e al potenziamento cardio-vascolare; attività motorie di gruppo; compiti motori a copie e in gruppo, a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi, manubri, elastici, bacchette, step e tavolette propriocettive.

Obiettivi formativi:

1. Acquisire terminologia inerente all'ambito del Fitness Musicale
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
- Coordinazione motoria

1. Progettare e condurre un intervento didattico di gruppo attraverso la costruzione di una lezione e di uno scheletro coreografico

2. Distinguere i compiti motori e gli obiettivi didattici

Metodi didattici:

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

Modalità d'esame:

Esame pratico e orale: 10 min alla guida di un gruppo+ 5 min. di domande orali

TESTI DI RIFERIMENTO

Manuale di Fitness Musicale, Non solo Fitness Editrice