

## PROGRAMMA DEL CORSO DI TECNOLOGIE DELLO SPORT E FITNESS 2

### SETTORE SCIENTIFICO

M-EDF/02 (MEDF-01/B)

### CFU

9

### VERIFICA

#### MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

Oltre alla prova d'esame finale, il percorso prevede attività di didattica interattiva sincrona e prove intermedie che consentono alle studentesse e agli studenti di monitorare il proprio apprendimento, attraverso momenti di verifica progressiva e consolidamento delle conoscenze.

La partecipazione alle attività di didattica interattiva sincrona consente di maturare una premialità fino a 2 punti sul voto finale, attribuiti in funzione della qualità della partecipazione alle attività e dell'esito delle prove.

Per accedere alle prove intermedie è necessario aver seguito almeno il 50% di ogni ora di didattica interattiva. Le prove intermedie possono consistere in un test di fine lezione o nella predisposizione di un elaborato. Le prove intermedie si considerano superate avendo risposto correttamente ad almeno l'80% delle domande di fine lezione.

In caso di prove intermedie che prevedano la redazione di un elaborato, il superamento delle stesse ai fini della premialità sarà giudicata dal docente titolare dell'insegnamento. I punti di premialità, previsti per le prove intermedie, sono sommati al voto finale d'esame solo se la prova d'esame è superata con un punteggio pari ad almeno 18/30 e possono contribuire al conseguimento della lode.

Le modalità d'esame descritte sono progettate per valutare il grado di comprensione delle nozioni teoriche e la capacità di applicazione delle stesse e consentiranno di valutare il livello di competenza e l'autonomia di giudizio maturati dalla studentessa e dallo studente. Le abilità di comunicazione e la capacità di apprendimento saranno valutate anche attraverso le interazioni dirette che avranno luogo durante la fruizione dell'insegnamento.

### RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenza e capacità di comprensione: dovrà aver acquisito conoscenze relative: valutazione dello stato di forma iniziale, dal monitoraggio al conseguimento degli obiettivi finali concordati; ai metodi e tecnologie più appropriate nell'ambito del Fitness e del Wellness, a seconda degli obiettivi individuati; ai criteri metodologici relativi all'applicazione di tecniche e interventi specifici a elaborare piani di lavoro personalizzati per un'utenza amatoriale sana e adulta alla gestione del cliente dal punto di vista relazionale. Conoscere e comprendere le principali metodologie e tecniche di valutazione motoria in ambito sportivo e del fitness. Comprendere i principi teorici dell'anatomia, fisiologia e biomeccanica applicati all'analisi del movimento e della prestazione sportiva.

Capacità di applicare conoscenza e comprensione: Applicare strumenti e tecnologie specifiche per la misurazione delle prestazioni motorie e la valutazione delle qualità fisiche (es. Applicare strumenti e tecnologie specifiche per la misurazione delle prestazioni motorie e la valutazione delle qualità fisiche (es. test di valutazione per le qualità aerobiche, test da campo per la valutazione delle qualità aerobiche). Utilizzare i risultati della valutazione motoria per progettare e Telemonitorare l'attività fisica. Integrare i dati raccolti attraverso le tecnologie nella pianificazione e nel controllo e valutazione della forma fisica.

Autonomia di giudizio: Analizzare e interpretare in autonomia i risultati di test e misurazioni per valutare l'efficacia degli interventi di allenamento. Selezionare metodologie e strumenti tecnologici adeguati in base al contesto e alle caratteristiche del soggetto. Riconoscere gli effetti dell'esercizio fisico sulle capacità motorie e sulle condizioni di salute dell'individuo. Formulare valutazioni critiche, integrando dati oggettivi e considerazioni etiche, professionali e individuali.

Abilità comunicative: Comunicare in modo efficace con tecnici, atleti e professionisti del settore sportivo, utilizzando un linguaggio tecnico adeguato. Capacità di gestione del cliente dal punto di vista relazionale. Presentare i risultati delle valutazioni motorie attraverso strumenti digitali e supporti informatici. Collaborare all'interno di team multidisciplinari, contribuendo alla definizione di strategie di intervento personalizzate.

Capacità di apprendimento: Ricercare e selezionare fonti scientifiche aggiornate per migliorare le competenze professionali nel campo delle tecnologie sportive. Adattare le conoscenze acquisite a diversi contesti applicativi, sportivi e educativi. Aggiornarsi in modo autonomo rispetto all'evoluzione degli strumenti, dei metodi e delle pratiche professionali in ambito sportivo e motorio.

## **OBIETTIVI**

### OBIETTIVI FORMATIVI PER IL RAGGIUNGIMENTO DEI RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI NELLA SCHEDA SUA

Il corso fornisce allo studente le conoscenze di base per orientarsi nell'ambito professionale del Fitness e del Wellness, in riferimento alle attività proponibili, individualmente o collettivamente, nei centri fitness, nei club sportivi, nei centri/contesti ricreativi. Saranno esaminate le diverse attrezzature, metodiche, e tecnologie per soddisfare le principali esigenze: mantenimento, miglioramento e recupero prestativo, Il corso si propone di fornire agli studenti e alle studentesse le competenze teoriche e pratiche necessarie per comprendere e applicare le principali tecnologie dello sport tra passato - presente - futuro utilizzate nell'ambito sportivo e del fitness, con particolare attenzione all'Esercizio fisico ed allo stato di salute e fitness, programmazione dell'allenamento e la valutazione dei test per le qualità aerobiche, delle capacità motorie e alla programmazione dell'allenamento. Gli obiettivi formativi sono articolati come segue:

Conoscenza e comprensione della programmazione dell'allenamento e la valutazione dei test per le qualità aerobiche, delle capacità motorie e alla programmazione dell'allenamento,

nonché alla valutazione funzionale in soggetti di diversa età e livello sportivo.

Capacità di applicare conoscenze per utilizzare i test da campo per la valutazione delle qualità aerobiche nella definizione, pianificazione e monitoraggio di programmi di allenamento personalizzati.

Autonomia di giudizio nel selezionare Metodi e mezzi di allenamento adeguati, analizzare criticamente i dati ottenuti e trarre indicazioni operative per ottimizzare la prestazione sportiva, anche attraverso l'integrazione di strumenti digitali e tecnologici.

Abilità comunicative nell'interazione con tecnici, atleti e altri professionisti del settore, utilizzando un linguaggio tecnico appropriato e condividendo risultati, obiettivi e strategie in modo efficace e funzionale al miglioramento delle performance.

Capacità di apprendimento nell'aggiornarsi autonomamente sull'evoluzione delle tecnologie applicate allo sport, Esercizio fisico, rendimento e costo energetico, insieme alle strategie di allenamento e recupero, in relazione a contesti sportivi specifici.

## AGENDA

/\*\*/

AGENDA

Nella sezione Informazioni Appelli, nella home del corso, per ogni anno accademico vengono fornite le date degli appelli d'esame.

Le attività di didattica interattiva sincrona sono calendarizzate in piattaforma nella sezione Class.

Le attività di ricevimento di studenti e studentesse sono calendarizzate nella sezione Ricevimento Online.

## DESCRIZIONE

PROGRAMMA DIDATTICO: ELENCO VIDEOLEZIONI/MODULI

Tecnologie dello sport tra passato - presente - futuro

Esercizio fisico, stato di salute e fitness

I test di valutazione per le qualità aerobiche

I test da campo per la valutazione delle qualità aerobiche

La velocità aerobica massima scelta dei test

L'utilizzo della velocità aerobica massima

Velocità aerobica massima e allenamento

VAM - Metodi e mezzi di allenamento

Misurazione dell'energia, lavoro e potenza

Consumo di ossigeno e dispendio energetico

Esercizio fisico, rendimento e costo energetico

Telemonitoraggio e attività fisica

Misurare la velocità

Il Ciclo Stiramento-Accorciamento Meccanismi e Adattamenti Neuro-Muscolari

Il Ciclo stiramento-Accorciamento Meccanismi ed Implicazioni Biomeccaniche

Analisi della Capacità di Elevazione in età Giovanili

Esercizi per la parte superiore del corpo

Misurare la flessibilità

Valutazione della forma fisica nei bambini

Valutazione degli anziani

Corsa di media e di lunga distanza

Valutazione fisiologica e prestativa dei ballerini

Corpo libero

Core Training: fisiologia del core

Core Training: tipologie di allenamento

#### ATTIVITÀ TECNICO-PRATICHE (ATP)

Le attività tecnico-pratiche (ATP) si svolgono in presenza, presso sedi universitarie o che rispettano stringenti criteri di qualificazione.

Le ATP costituiscono parte integrante dell'insegnamento e contribuiscono al raggiungimento degli obiettivi formativi specifici. Ogni CFU di ATP corrisponde a 25 ore complessive di impegno, di cui 7 ore di attività da svolgersi in presenza e 18 ore di attività di rielaborazione (autoapprendimento dello studente).

Per questo insegnamento, i CFU riservati ad ATP sono 4:

1 Utilizzo di un programma di fitness-esempi

2 valutazione del soggetto e test

3 fasi dell'allenamento dalla teoria alla pratica

4 alimentazione e sport

#### ATTIVITÀ DIDATTICA INTERATTIVA (DI)

Le attività di Didattica Interattiva (TEL-DI) consistono, per ciascun CFU, in 2 ore erogate in modalità sincrona su piattaforma Class, svolte dal docente anche con il supporto del tutor disciplinare, e dedicate a una o più tra le seguenti tipologie di attività:

- sessioni live, in cui il docente guida attività applicative, stimolando la riflessione critica e il confronto diretto con gli studenti tramite domande in tempo reale e discussioni collaborative;
- webinar interattivi, arricchiti da sondaggi e domande dal vivo, per favorire il coinvolgimento attivo e la costruzione della conoscenza;
- lavori di gruppo e discussioni in tempo reale, organizzati attraverso strumenti collaborativi come le breakout rooms, per sviluppare strategie di problem solving e il lavoro in team;
- laboratori virtuali collettivi, in cui il docente guida esperimenti, attività pratiche o l'analisi di casi di studio, rendendo l'apprendimento un'esperienza concreta e partecipativa;

Tali attività potranno essere eventualmente supportate da strumenti asincroni di interazione come per esempio:

- forum;
- wiki;
- quiz;
- glossario.

Si prevede l'organizzazione di almeno due edizioni di didattica interattiva sincrona nel corso dell'anno accademico. Si precisa che il ricevimento degli studenti, anche per le tesi di laurea, non rientra nel computo della didattica interattiva.

#### ATTIVITÀ DIDATTICA EROGATIVA (DE)

Le attività di Didattica Erogativa consistono, per ciascun CFU, nell'erogazione di 5 videolezioni della durata di circa 30 minuti. A ciascuna lezione sono associati:

- una dispensa (PDF) di supporto alla videolezione oppure l'indicazione di capitoli o paragrafi di un ebook di riferimento, scelto dal docente tra quelli liberamente consultabili in piattaforma da studentesse e studenti;
- un questionario a risposta multipla per l'autoverifica dell'apprendimento.

#### TESTO CONSIGLIATO

Weineck J. L'allenamento ottimale. Edizioni Calzetti Mariucci.

Fitness: dalla teoria alla pratica L. Marin-M. Vandoni-A.M. Ieva Calzetti Mariucci.

## RECAPITI

Cataldi Stefania (stefania.cataldi@unipegaso.it)

Cusano Pompilio (pompilio.cusano@unipegaso.it)

Manzi Vincenzo (vincenzo.manzi@unipegaso.it)

Monacis Domenico (domenico.monacis@unipegaso.it)

Altavilla Gaetano (gaetano.altavilla@unipegaso.it)

Castagna Carlo (carlo.castagna@unipegaso.it)

Ciaccioni Simone (simone.ciaccioni@unipegaso.it)

D'Anna Cristiana (cristiana.danna@unipegaso.it)

De Fano Antonio (antonio.defano@unipegaso.it)

Mancini Nicola (nicola.mancini@unipegaso.it)

Moscatelli Fiorenzo (fiorenzo.moscatelli@unipegaso.it)

Raiola Gaetano (gaetano.raiola@unipegaso.it)

Troisi Lopez Emahnuel (emahnuel.troisilopez@unipegaso.it)

Mallardo Marta (marta.mallardo@unipegaso.it)

Sansone Pierpaolo (pierpaolo.sansone@unipegaso.it)

Ruberto Maria (maria.ruberto@unipegaso.it)

D'Angelo Emanuele (emanuele.dangelo@unipegaso.it)

Ivaldi Marco (marco.ivaldi@unipegaso.it)

Minino Roberta (roberta.minino@unipegaso.it)

Ambretti Antinea (antinea.ambretti@unipegaso.it)

Peluso Cassese Francesco (francesco.pelusocassese@unipegaso.it)

## OBBLIGO DI FREQUENZA

A studentesse e studenti viene richiesto di partecipare ad almeno il 70% dell'attività di didattica erogativa (70% della TEL-DE).