

## PROGRAMMA DEL CORSO DI TECNOLOGIE DELLO SPORT E FITNESS

### SETTORE SCIENTIFICO

M-EDF/02

### CFU

10

### ATTIVITÀ DIDATTICA EROGATIVA (DE)

Le attività di didattica erogativa consistono, per ciascun CFU, nell'erogazione di 6 videolezioni corredate di testo e questionario finale.

- Il format di ciascuna videolezione prevede il video registrato del docente che illustra le slide costruite con parole chiave e schemi esemplificativi.
- Il materiale testuale allegato a ciascuna lezione corrisponde a una dispensa (PDF) composta da almeno 10 pagine con le informazioni necessarie per la corretta e proficua acquisizione dei contenuti trattati durante la lezione.
- Attività di autoverifica degli apprendimenti prevista al termine di ogni singola videolezione consiste in un questionario costituito da 10 domande, a risposta multipla.

### ATTIVITÀ DIDATTICA INTERATTIVA (DI)

Le attività di Didattica interattiva consistono, per ciascun CFU, in un'ora dedicata alle seguenti tipologie di attività:

- Redazione di un elaborato
- Partecipazione a una web conference
- Partecipazione al forum tematico
- Lettura area FAQ
- Svolgimento delle prove in itinere con feedback

## TESTI CONSIGLIATI

Jurgen Weineck - L'allenamento Ottimale - Calzetti Mariucci Editore Jack H Wilmor, David L Costill - Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport - Calzetti Mariucci Editore

## MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

L'esame può essere sostenuto sia in forma scritta che in forma orale.

Gli appelli orali sono previsti nella sola sede centrale. L'esame orale consiste in un colloquio con la Commissione sui contenuti del corso. L'esame scritto consiste nello svolgimento di un test con 30 domande. Per ogni domanda lo studente deve scegliere una di 4 possibili risposte. Solo una risposta è corretta. Sia le domande orali che le domande scritte sono formulate per valutare il grado di comprensione delle nozioni teoriche e la capacità di ragionare utilizzando tali nozioni. Le domande sulle nozioni teoriche consentiranno di valutare il livello di comprensione. Le domande che richiedono l'elaborazione di un ragionamento consentiranno di valutare il livello di competenza e l'autonomia di giudizio maturati dallo studente.

## RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenza e comprensione:

fornire le conoscenze fondamentali delle differenti tecnologie utilizzate nel mondo dello sport e del fitness al fine di organizzare e interpretare un programma di allenamento (ob 1-2-6)

conoscere ed acquisire gli aspetti teorici e pratici atti a favorire un corretto utilizzo delle strumentazioni specifiche per l'esecuzione dei test (ob 2 e 6)

Capacità di applicare conoscenza e comprensione:

saper utilizzare, con atleti e sportivi, le conoscenze apprese nell'ambito della tecnologia applicata allo sport e al fitness per consentire una corretta valutazione motoria, programmazione e controllo dell'allenamento (ob 2-3-4)

saper selezionare le differenti tecnologie utilizzate nel mondo dello sport e del fitness per una corretta valutazione motoria (ob 1-2-5)

Autonomia di giudizio:

sviluppare e determinare giudizi autonomi sugli aspetti specifici della valutazione motoria e della pianificazione dell'allenamento (ob 2-5)

esercitare la capacità di analisi critica nei diversi contesti e nelle diverse situazioni professionali (ob 1-5)

Abilità comunicative:

sapersi confrontare con i tecnici e le altre figure professionali al fine di migliorare e perfezionare il processo allenante (ob 5 e 6)

esprimersi con il corretto lessico tecnico sia nell'ambito della valutazione motoria che della metodologia dell'allenamento, in modo da poter avere una comunicazione chiara ed efficace con gli atleti, riuscendo a coinvolgerli nel percorso di miglioramento della prestazione (ob 6)

Capacità di apprendimento:

applicare i principi dell'allenamento al mondo del fitness e dello sport, sapendo adattare le proprie conoscenze ai contesti e alle diverse situazioni professionali (ob 2-4-6)

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

Obiettivi Formativi per il raggiungimento dei risultati di apprendimento previsti nella Scheda SUA

1. identificare le caratteristiche di un soggetto/atleta, definendone i punti forti e quelli deboli per meglio elaborare il programma di allenamento (test di entrata con funzione diagnostica);
2. valutare nel corso dell'anno gli effetti dell'allenamento e quindi il raggiungimento degli obiettivi e l'evoluzione della prestazione (test di controllo dei risultati attesi);
3. ricercare attraverso i test di valutazione motoria le possibili relazioni con la prestazione sportiva;
4. verificare l'efficacia dei mezzi di allenamento e del carico di allenamento utilizzato;
5. monitorare attraverso la moderna tecnologia i dati della prestazione in tempo reale, dai quali ricavare informazioni per il miglioramento della medesima prestazione (immagini video, raccolta ed elaborazione dei dati attraverso computer);
6. conoscere ed applicare i principi fisiologici dell'allenamento degli sport di squadra, conoscere e saper utilizzare strumentazioni e tecnologie utili alla valutazione delle skills tecnico-tattiche sport specifiche.

### **PROGRAMMA DIDATTICO: ELENCO VIDEOLEZIONI/MODULI**

1 Ruolo del Laureato in scienze motorie

2 LoSport e la sua evoluzione

3 LCA

4 Lca Post-chirurgica

5 Anatomia

6 Fisiologia

7 Bosu balance

8 Allenamento Donna in Gravidanza

9 Linfedema

10 Pilates

11 Alter g

12 Alter g- ginocchio

13 Corpo libero

14 Big machine

15 Allenamento funzionale

16 Yoga e le sue origini

17 Allenamento atleta amputato

18 Crossfit

19 Trx

20 Doping e pericoli del doping

21 Mondo dello sport (calcio , tennis , pallonvavo , danza , ecc...)

22 Acido lattico

23 Olimpiadi e Paraolimpiadi