

C.I.: Metodi e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive- 12 cfu

Metodi e Tecniche della Valutazione Motoria – 5 cfu

Risultati di apprendimento attesi:

La formazione dello studente avverrà attraverso lezioni teorico-pratiche. L'obiettivo dell'insegnamento mira all'apprendimento della valutazione funzionale nella programmazione e nel controllo dell'allenamento, ai criteri di impostazione di un protocollo di valutazione in funzione del modello di prestazione di alcune discipline sportive e l'applicazione pratica dei principali test di valutazione funzionale sportiva.

Programma del Corso:

- Finalità della valutazione funzionale motoria e sportiva
- Valutazione e analisi dei modelli di prestazione Individuazione dei fattori limitanti la prestazione
- Presupposti scientifici della valutazione motoria e sportiva
- Metodi e tecniche di valutazione
- Valutazione e controllo dell'allenamento
- Prove funzionali da laboratorio e da campo
- Criteri di impostazione di un test
- Valutazione della forza muscolare con dinamometri isoinerziali
- Raccolta e analisi dei dati

Testi di riferimento: La valutazione della forza degli arti inferiori con il Test di Bosco. Bosco C. Ed. SSS, Roma.

Attività motorie e fitness – 7 cfu

Programma didattico	<ul style="list-style-type: none">• Teoria dell'allenamento con specifici riferimenti agli obiettivi dell'efficienza fisica: concetto di carico, parametri e modalità di somministrazione• Significato di Fitness e Wellness• La forza muscolare e le sue diverse espressioni• La tipologia del sovraccarico• La valutazione della funzionalità muscolare• L'allenamento funzionale e l'allenamento analitico della forza• L'allenamento di stabilizzazione e su piani instabili
----------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none">• L'allenamento delle diverse espressioni di forza• La tipologia dei macchinari di muscolazione• Esercizi a corpo libero e con pesi liberi• L'allenamento della flessibilità• L'allenamento per l'efficienza posturale• Il metodo Pilates
Materiale didattico	Dispense e slides fornite dal docente.