

## ***SCHEMA DI INSEGNAMENTO***

**Corso di Studi: Scienze Motorie**

**Insegnamento: Fitness applicato**

**Coordinatore: Filippo Massaroni**

**Anno di corso: 2020/2021**

**Semestre: 2°**

**CFU Insegnamento**

Numero crediti formativi (CFU): 3 CFU

Docenti: Massaroni

## ***INFORMAZIONI GENERALI***

### **Prerequisiti**

Pratica in attività fitness

---

### **Obiettivi Formativi**

Analisi iniziale dei bisogni e delle possibilità motorie del soggetto. Definizione obiettivi individuali nel campo della forma e condizione per una vita "sana". Mezzi.

### **Risultati di apprendimento attesi**

Progettazione percorso formativo

### **Conoscenza e capacità di comprensione (knowledge and understanding)**

Conoscenza dei termini specifici e relazione con la teoria. Conoscere la più frequenti dis-funzioni alle quali incorre la popolazione come conseguenza dell'ipocinesia.

### **Capacità di applicare conoscenza e comprensione (Applying knowledge and understanding)**

Abilità di trasferire in pratica la scienza del movimento, valutare la migliore forma di movimento possibile in sicurezza per il soggetto, derivate dall'analisi iniziale.

### **Abilità comunicative (communication skills)**

Utilizzare terminologia adeguata per una comprensione diretta, semplice ma corretta che qualifichi la preparazione dell'operatore. Da sviluppare con simulazioni.

### **Autonomia di giudizio (making judgements)**

Saper valutare il contenuto scientifico delle proprie ed altrui affermazioni nel campo specifico

### **SYLLABUS**

Termini non gergali ma possibilmente legati alla funzione.

### **Testi consigliati**

Manuale associato all'insegnamento. Siti dedicati. Tesi di laurea di anni precedenti.

### **MODALITÀ DI INSEGNAMENTO**

Strutturato in 16 ore in lezioni 2-4 ore come da calendario accademico. Frontale in palestra. In alternativa lezioni all'aperto spazi adiacenti l'Università Tor Vergata.

### **MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO**

Esame scritto sotto forma di test composto da 30 domande o da una tesina. L'esame orale indagherà la capacità di assegnare l'esercizio adeguato alle possibilità del soggetto e la valutazione dei rischi. L'autonomia di giudizio e l'abilità comunicative verificate avranno un valore finale totale del 50%-

### **ATTIVITÀ DI SUPPORTO**

Segnalazioni di: articoli su siti web, di tesi di Studenti degli anni precedenti su argomenti equivalenti, libri, chiarimenti su fake news ricorrenti.

### **Ricevimento studenti**

Il docente è raggiungibile tramite *appuntamento via mail*

*Filippo Massaroni*