



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Docente responsabile dell'insegnamento/attività formativa

Nome Armando

Cognome Narciso

Denominazione insegnamento/attività formativa

Italiano Fitness

Inglese Fitness

Informazioni insegnamento/attività formativa

A.A. 2024-25

☒ L

☐ LM

☐ LM CU

CdS Corso di Laurea in Scienze Motorie

Codice L22

Canale Unico

CFU 3

Lingua Italiano

Docente del modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Nome

Cognome

Denominazione modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Italiano

Inglese



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Obiettivi formativi e risultati di apprendimento attesi

Italiano

Obiettivi formativi

- Comprendere come funziona il sistema muscolare e le connessioni miofasciali del corpo.
- Imparare a valutare e migliorare la stabilità del "core".
- Conoscere i principi di base dell'allenamento funzionale.
- Capire l'anatomia e la biomeccanica del piede e come migliorarne la funzionalità.

Risultati di apprendimento attesi

Conoscenze e capacità di comprensione

- Conoscere le principali linee miofasciali del corpo e le loro funzioni.
- Comprendere il concetto di "core stability" e la sua importanza per la postura e il movimento.
- Conoscere i principi fondamentali dell'allenamento funzionale.
- Comprendere l'anatomia e la biomeccanica del piede.

Capacità di applicare conoscenza e comprensione

- Saper valutare la funzionalità delle linee miofasciali e del "core".
- Saper progettare programmi di allenamento per migliorare la stabilità del "core" e la funzionalità del piede.
- Saper applicare i principi dell'allenamento funzionale nella pratica.

Autonomia di giudizio

- Saper valutare l'efficacia di diversi esercizi e programmi di allenamento.
- Saper adattare gli esercizi alle esigenze individuali.
- Saper prendere decisioni informate riguardo all'allenamento.

Abilità comunicative

- Saper comunicare con i clienti riguardo ai loro programmi di allenamento.
- Saper spiegare concetti di anatomia e biomeccanica in modo chiaro e comprensibile.
- Saper lavorare in team.

Inglese

Learning objectives

- Understand how the muscular system and myofascial connections of the body work.
- Learn to assess and improve core stability.
- Know the basic principles of functional training.
- Understand the anatomy and biomechanics of the foot and how to improve its functionality.

Expected learning outcomes

Knowledge and understanding

- Know the main myofascial lines of the body and their functions.
- Understand the concept of core stability and its importance for posture and movement.
- Know the fundamental principles of functional training.
- Understand the anatomy and biomechanics of the foot.

Applying knowledge and understanding

- Know how to assess the functionality of myofascial lines and the core.
- Know how to design training programs to improve core stability and foot functionality.
- Know how to apply the principles of functional training in practice.

Making judgments

- Ability to evaluate the effectiveness of different exercises and training programs.
- Ability to adapt exercises to individual needs.
- Ability to make informed decisions about training.

Communication skills

- Ability to communicate with clients about their training programs.
- Ability to explain anatomy and biomechanics concepts clearly and understandably.
- Ability to work in a team.



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Prerequisiti

Italiano

Nessuno

Inglese

No prerequisites required

Programma

Italiano

- Linee miofasciali
Descrizione, valutazione e strategie di miglioramento della Linea Superficiale Frontale, Linea Superficiale Posteriore, Linea laterale, Linea Spirale, Linea profonda Frontale, Linee del braccio, Linee Funzionali
- Principi di base del Core stability
Descrizione, valutazione e strategie di miglioramento
- Principi di base dell'allenamento funzionale
- Principi di base di funzionamento del piede Anatomia, biomeccanica, valutazione e strategie di miglioramento



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Inglese

- Myofascial Lines

Description, evaluation and improvement strategies of the Superficial Frontal Line, Superficial Posterior Line, Lateral Line, Spiral Line, Deep Frontal Line, Arm Lines, Functional Lines

- Basic Principles of Core Stability

Description, evaluation and improvement strategies

- Basic Principles of Functional Training

• Basic Principles of Foot Function Anatomy, Biomechanics, Evaluation and Improvement Strategies



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Modalità di valutazione

Prova scritta

Descrizione delle modalità e dei criteri di verifica dell'apprendimento

Italiano

La verifica della preparazione degli studenti avverrà con modalità scritta.
Prove scritte possono essere strutturate, non strutturate o miste. La prova riporterà nel dettaglio il punteggio di ogni domanda ed il tempo complessivo a disposizione per la verifica. *Prova scritta strutturata:*
-domande (scelta multipla, vero o falso) per un massimo di 30
-ad ogni domanda viene specificato il punteggio
-ad ogni risposta non data o errata viene assegnato ad un valore di 0
Prova scritta non strutturata:
-domande aperte per un massimo di 6 domande
-ad ogni domanda viene specificato il punteggio
-ad ogni risposta non data o errata viene assegnato ad un valore di 0
Prova scritta strutturata/ non strutturata:
- domande (scelta multipla, vero o falso) per un massimo di 15
- domande aperte per un massimo di 3
-ad ogni domanda viene specificato il punteggio
-ad ogni risposta non data o errata viene assegnato ad un valore di 0
La valutazione dello studente con prova scritta composta da domande a risposta aperta terrà conto:
-Dell'utilizzo di un adeguato linguaggio
-Dell'adeguatezza della risposta in relazione alle conoscenze e alle competenze che lo studente si ipotizzi abbia acquisito alla fine del corso.
-Della logica che lo studente ha seguito nella risoluzione del quesito.



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Inglese

The assessment of the students' preparation will be done in written form.

Written tests can be structured, unstructured or mixed. The test will report in detail the score of each question and the total time available for the assessment.

Structured written test:

- questions (multiple choice, true or false) for a maximum of 30
- a score is specified for each question
- each unanswered or incorrect answer is assigned a value of 0

Unstructured written test:

- open questions for a maximum of 6 questions
- a score is specified for each question
- each unanswered or incorrect answer is assigned a value of 0

Structured/unstructured written test:

- questions (multiple choice, true or false) for a maximum of 15
- open questions for a maximum of 3
- a score is specified for each question
- each unanswered or incorrect answer is assigned a value of 0

The evaluation of the student with a written test consisting of open-ended questions will take into account:

- The use of adequate language
- The adequacy of the answer in relation to the knowledge and skills that the student is assumed to have acquired at the end of the course.
- The logic that the student followed in solving the question.



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Testi adottati

Italiano

-Oltre l'allenamento. Dalla teoria delle idee all'esercizio dei movimenti. Alberto Andorlini.
-Meridiani miofasciali. Percorsi anatomici per i terapeuti del corpo e del movimento. ThomasW. Myers

Inglese

Oltre l'allenamento. Dalla teoria delle idee all'esercizio dei movimenti. Alberto Andorlini.
-Meridiani miofasciali. Percorsi anatomici per i terapeuti del corpo e del movimento. ThomasW. Myers

Bibliografia di riferimento

Italiano

Inglese



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Modalità di svolgimento

- ☒ Modalità in presenza
☐ Modalità a distanza

Descrizione della modalità di svolgimento e metodi didattici adottati

Italiano

L'Insegnamento è strutturato in 3 CFU di didattica frontale, suddivise in lezioni da 2 o 4 ore in base al calendario accademico.

Inglese

The teaching is structured in 3 CFU of frontal teaching, divided into lessons of 2 or 4 hours based on the academic calendar.

Modalità di frequenza

- ☐ Frequenza facoltativa
☒ Frequenza obbligatoria

Descrizione della modalità di frequenza

Italiano

Gli studenti non possono essere ammessi all'esame qualora le frequenze complessive in presenza per Corso Integrato siano inferiori al 60%.

Inglese

Students cannot be admitted to the exam if the overall attendance frequencies per Integrated Course are less than 60%.

Ricevimento studenti

Il ricevimento studenti avviene previo appuntamento scrivendo alle seguenti e-mail:
Prof. Armando Narciso: armandonarciso@libero.it