



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2007/2008**

*Attività motoria per  
l'età adulta e la terza  
età  
"Fitness"*

**Docente**  
Prof. Massimo Lanza

**Obiettivi del Corso**

Lo scopo del corso è fare acquisire competenze delle principali tecniche del fitness e della didattica di attività motorie con persone adulte, finalizzate allo sviluppo delle capacità motorie e alla promozione della salute. Il modulo costituisce, con il modulo di "Didattica delle attività motorie per la terza età", il corso integrato "Tecniche e didattica dell'attività motoria per l'età adulta e la terza età e "Fitness" ". Le lezioni verranno proposte con modalità teoriche e laboratoriali.

Competenze degli studenti al termine del corso

Gli studenti conosceranno:

- gli elementi fisici e motori che caratterizzano le attività di fitness negli adulti;
- gli effetti acuti e cronici delle attività motorie finalizzate alla forma fisica e alla promozione della salute;
- i principi per la prescrizione delle esercitazioni;
- le principali tecniche di potenziamento muscolare, di sviluppo della resistenza aerobica, di allungamento muscolare e mobilizzazione articolare, di sviluppo del controllo delle abilità motorie quotidiane con l'utilizzo delle principali attrezzature da palestra e a corpo libero;
- i criteri per adattare le tecniche alle particolari caratteristiche di persone di diversa forma fisica;

Gli studenti sapranno progettare e condurre fasi di:

- valutazione, sul campo, delle capacità motorie nelle persone di diversa condizione fisica;
- attività di fitness individualizzate per adulti;

**Programma del Corso**

**Contenuti del modulo "Fitness"**

Lezioni teoriche a corsi riuniti

Definizione di Fitness e di Wellness

Elementi fisici e motorie delle condizioni di forma fisica e di benessere

Altre componenti non motorie di Fitness e Wellness

Caratteristiche dell'ambito professionale del fitness

La valutazione nella progettazione e conduzione delle attività motorie per la salute

Attività fisica, forma fisica e salute

Caratteristiche degli Stili di vita attivi

Lezioni pratiche: sotto-modulo "Potenziamento muscolare con macchine e pesi liberi"

Scopi e potenzialità dell'allenamento della forza nell'ambito del fitness

Principi e metodi delle tecniche di potenziamento muscolare con sovraccarichi  
Modalità e tecniche di monitoraggio e valutazione della forza  
Tecniche di esecuzione delle principali esercitazioni con macchine e pesi liberi

Lezioni pratiche: sotto-modulo "Allenamento cardiovascolare con le macchine"  
Scopi e potenzialità dell'allenamento della resistenza nell'ambito del fitness  
Modalità e tecniche di monitoraggio e valutazione della resistenza  
Tecniche di esecuzione e controllo delle esercitazioni con macchine

Lezioni pratiche: sotto-modulo "Allenamento della mobilità articolare"  
Scopi e potenzialità dell'allenamento della mobilità articolare nell'ambito del fitness  
Principi e metodi delle tecniche di prevenzione e di allungamento muscolare  
Modalità e tecniche di monitoraggio e valutazione della mobilità articolare  
Tecniche di esecuzione delle principali esercitazioni di prevenzione e di allungamento muscolare

Lezioni pratiche: sotto-modulo "Tecniche di sviluppo delle capacità motorie a corpo libero o con piccoli attrezzi"  
Scopi e potenzialità dell'allenamento a corpo libero e con la musica  
Principi e metodi dell'allenamento a corpo libero e con la musica  
Modalità e tecniche di monitoraggio e valutazione sul campo degli aspetti coordinativi e delle capacità fisiche  
Tecniche di esecuzione delle principali esercitazioni

### ***Modalità d'esame***

- questionario a risposta multipla
- produzione di un progetto-programma su un argomento concordato con il docente

### ***Testi consigliati***

Appunti dalle lezioni

### **Bibliografia di approfondimento**

#### **Fitness**

- Heyward V.H, 2002; Advanced Fitness assessment and Exercise Prescription; Human Kinetics, Champaign (quarta edizione) (Traduzione italiana della terza edizione : Heyward V.H.; Fitness, un approccio scientifico, Edizioni Sporting Club Leonardo da Vinci, Milano)
- Bryant C. X., Green D. J., 2003, ACE Personal Trainer Manual; The ultimate resource for Fitness Professionals. (Third edition); American Council on Exercise, San Diego (U.S.A.)

#### **Valutazione**

- Morrow J.R., Jackson A. W., Disch J.G., Mood D.P., (2000). Measurement and Evaluation in Human Performance. Champaign (U.S.A.). Human Kinetics

### ***e-mail:***

massimo.lanza@univr.it