



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea Specialistica in Scienze delle attività motorie**  
**preventive e adattate**  
**A.A. 2008/2009**

***Attività di fitness con la  
musica***

**Docente**  
Prof. Fabiola Lonardi

***Obiettivi del Corso***

Acquisizione delle competenze didattiche e metodologiche delle principali attività analizzate di fitness con la musica. Gli studenti sapranno effettuare la programmazione delle attività in base al gruppo (livello, tipologia corso, ecc.) e conosceranno i principi per una corretta progressione pedagogica delle attività. Saranno in grado di gestire la lezione in base alle individualità e agli obiettivi di ciascun utente. Sapranno gestire e progettare corsi con differenti target di utenti, con particolare attenzione alle caratteristiche e alle problematiche legate alla terza età.

***Programma del Corso***

- SCOPI, POTENZIALITÀ E LIMITI DELL'ALLENAMENTO DI GRUPPO CON LA MUSICA
- PRINCIPI, METODI E DIDATTICA DELL'ALLENAMENTO CON LA MUSICA
- MODALITÀ E TECNICHE DI MONITORAGGIO E VALUTAZIONE SUL CAMPO DEGLI ASPETTI COORDINATIVI E DELLE CAPACITÀ FISICHE
- TECNICA E DIDATTICA DELLE DIVERSE ATTIVITÀ (AEROBICA – STEP – TONIFICAZIONE A CORPO LIBERO E CON L'UTILIZZO DI DIVERSI ATTREZZI)
- PROGETTAZIONE DELLE ATTIVITÀ IN FUNZIONE DEGLI OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE
- PROGRESSIONE PEDAGOGICA DELLE ATTIVITÀ IN BASE AL LIVELLO DEL GRUPPO
- STRATEGIE METODOLOGICHE E DIDATTICHE PER ADATTARE L'ATTIVITÀ AL SINGOLO
- PROGETTAZIONE DI PERCORSI INDIVIDUALIZZATI
- IL FITNESS MUSICALE NELLA TERZA ETÀ E CON PARTICOLARI TIPOLOGIE DI UTENTI

***Modalità d'esame***

L'esame consisterà nello svolgimento di un questionario a risposta multipla e aperta ed una prova pratica di conduzione di una delle attività analizzate

***Testi consigliati***

***e-mail***

[ideafit@libero.it](mailto:ideafit@libero.it)

***Orario di ricevimento (previo appuntamento telefonico o via e-mail)***

Giorno

Ora