

Anno di corso	Tutti	ADE n° ... Il numero dell'ADE sarà assegnato dal sistema.	
Docente di riferimento: prof. Giovanni Innocenti		E-mail di riferimento: giovanni.innocenti@unifi.it	
Titolo dell'ADE	FITNESS E SALUTE NEL NUOVO DESIGN DELLE TENDENZE!		
Docenti impegnati	Dott.ri Moroni Benedetta, Giusto Camilla, Del Duca Niccolò, Covelli Alberto e Bessi Edoardo.		
Prerequisiti	Fondamenti di anatomia, biochimica, biomeccanica e fisiologia. Teoria dell'allenamento.		
SSD: M-EDF/02	Crediti formativi Universitari	CFU: 3	
		Numero di studenti	Min: 6 Max: 30
		Ore di corso: 30	
Tipologia: Corso completo (3CFU).			
Obbiettivi	L'attività fisica, svolta con sistematicità, sia come attività motoria che come pratica sportiva amatoriale o dilettantistica, è ormai concordemente riconosciuta come uno dei mezzi fondamentali per prevenire e combattere gli effetti negativi della sedentarietà. La promozione di stili di vita attivi è indispensabile per il raggiungimento del benessere fisico ed il mantenimento di un buono stato di salute. Ne consegue l'esigenza di operatori preparati nella conoscenza delle problematiche relative all'ipocinesi, ai rischi ed ai benefici della attività motoria e sportiva e competenti nell'applicazione delle metodiche per realizzare un sistema efficace in funzione del wellness e fitness, intesi nella loro reale accezione. E' in questa ottica che vengono delineate le coordinate per realizzare un piano che permetta ai laureati in Scienze Motorie la possibilità di integrare le basi scientifiche e quelle professionalizzanti per operare in un settore in grandissimo sviluppo che riveste un'importanza sociale e culturale di primissimo piano.		
Programma	<p>Storia ed evoluzione del fenomeno Fitness dalla sua nascita ad oggi. Le componenti del fitness (terminologia, settori operativi propri ed integrati, profilo professionale degli esperti in materia). Funzione sociale del Fitness : stili di vita e promozione della salute. Organizzazione e struttura di un centro fitness(organigramma, macro aree di servizio). Il fitness metabolico. Il fitness cardiovascolare.</p> <p><u>Programmi di fitness individuali</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodologie e tecniche di valutazione nelle attività di fitness (anamnesi e test) Fitness collettivo (lezioni di gruppo) • Tecnica e didattica degli esercizi di potenziamento muscolare attraverso l'utilizzo di macchine isotoniche e pesi liberi • Tecnica ed utilizzo delle macchine cardiofitness. • Stretching con flexibility • Elaborazione del programma di allenamento Personal training <p><u>Fitness collettivo (lezioni di gruppo)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tonificazione: bodysculpt, total body, power pump, gag e gas • Coreografiche: fit boxe, step • Introduzione al metodo Pilates • Tecniche per l'allenamento funzionale: kettlebells e TRX <p>Il programma è sviluppato con una forte integrazione di parti teoriche ed esercitazioni pratiche, illustrando e dimostrando con chiarezza la rigorosa consequenzialità fra le attuali conoscenze scientifiche e la moderna metodologia dell'allenamento.</p> <p>Sede di svolgimento: palestra Olympus, via di Ripoli 88 - palestra B); Side Sporting club, via Piemonte, 36; location: Firenze (FI).</p> <p>Periodo: aprile - giugno.</p>		
Valutazione	No esami, solo una valutazione con una prova pratico-teorica in solipsismo o gruppale (max 3 pax); frequenza obbligatoria del corso.		