



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
A.A. 2013-2014

Corso Integrato
ATTIVITA' MOTORIE E
SPORTIVE ADATTATE

Cevese Antonio
Donati Donatella
Raffaelli Camilla

Struttura

La denominazione del corso non è stata corretta: dovrebbe essere "Attività motorie preventive e adattate" (Deriva dall'unione dei corsi di Attività motorie e sportive adattate e di Attività motorie per la prevenzione, presenti nell'ordinamento precedente). Il corso prevede una parte di lezioni teoriche frontali, tenute prevalentemente dal Prof. Cevese, cui si affiancheranno la Prof. Donati per la parte "Adattata" e la Prof. Raffaelli per la parte "Preventiva".

Prof. Donati: *Il corso prevede una parte di lezioni teoriche frontali, esercitazioni da realizzarsi con attività pratiche nelle strutture della Facoltà, o in contesti e situazioni definite dal docente ed esperienze di tirocinio.*

Prof. Raffaelli: *La parte del corso di insegnamento di "Attività motorie preventive e adattate" dedicato alle attività motorie con finalità preventiva prevede 4 moduli della durata di 6 ore complessive ciascuno (per un totale di 24 ore).*

Il primo modulo sarà costituito da 6 ore di lezione frontale a gruppi riuniti mentre gli altri 3 moduli saranno suddivisi in 2 ore di lezione frontale a gruppi riuniti ed altre 4 ore di esercitazioni pratiche a gruppi separati da svolgersi all'interno delle spazi disponibili in Facoltà.

Sono inoltre previste esperienze di tirocinio per un totale di 3 crediti formativi.

Prof. Cevese: *il corso consiste esclusivamente di lezioni frontali e riguarda le risposte scientifiche ("evidence based") alla comune affermazione secondo cui l'esercizio fa bene non solo alle persone "sane" ma anche a chi ha problemi fisici o psichici (adattata) o agli anziani (preventiva): Perché? Come? Quanto? Dopo un inquadramento generale sull'attività adattata e sulle basi fisiologiche dell'invecchiamento, saranno presi specificamente in considerazione gli effetti dell'attività fisica sui diversi apparati/sistemi.*

Obiettivi del Corso

Prof. Donati: *Acquisire conoscenze e competenze per la conduzione e gestione di programmi di attività motoria adattata, all'interno della cornice ecologica e sistemica data dal modello bio-psico-sociale proposto dall'ICF.*

Prof. Raffaelli: *Acquisire le conoscenze e le competenze necessarie alla programmazione ed alla conduzione di attività motorie finalizzate al benessere ed al mantenimento della salute in soggetti adulti ed anziani.*

Prof. Cevese: *Acquisire conoscenze scientifiche sugli effetti preventivi e benefici dell'attività fisica in condizioni adattate e sugli anziani.*

Programma del Corso

Prof. Donati:

- *cenni storici sulle attività motorie e sportive per persone con disabilità in Italia e nel mondo;*
- *attività motorie per persone con disabilità intellettiva e relazionale;*
- *attività motorie per persone con disabilità visiva;*
- *le organizzazioni per lo sport adattato in Italia;*
- *tipologie e caratteristiche delle discipline sportive Paralimpiche per persone con disabilità: fisica, sensoriale;*

Argomenti delle esercitazioni

- *conduzione e progettazione di attività motorie e sportive adattate rivolte a persone con disabilità in contesti individuali e collettivi anche scolastici;*
- *attività con atleti con disabilità.*

Prof. Raffaelli:

MODULO N.1

Lezione frontale (2 ore – gruppi riuniti)

- *Definizione "Physical Fitness" e identificazione delle capacità fisiche maggiormente correlate alla salute (endurance cardiovascolare, forza ed endurance muscolare, flessibilità, composizione corporea)*
- *Health-related physical fitness components vs. Skill- related physical fitness components: definizione e significato in relazione al mantenimento dell'autonomia funzionale*
- *Declino funzionale e ruolo dell'esercizio fisico*

Lezione frontale (2 ore- gruppi riuniti)

- *Dose - response principle*
- *FITTE principle (frequency, intensity, time, type, enjoyment)*

- *Efficacia dei protocolli di lavoro e aderenza ai programmi di esercizio*
- *Individualizzazione della proposta di lavoro: significato e ruolo di valutazione (rischio, fitness level, funzionale), prescrizione e conduzione*

Lezione frontale (2 ore- gruppi riuniti)

- *Valutazione dello stato di salute (interviste e questionari)*
- *Stratificazione del rischio cardiovascolare (ACSM)*
- *Valutazione della motivazione al movimento (interviste e questionari)*

MODULO N.2

Lezione frontale (2 ore- gruppi riuniti)

- *La valutazione delle capacità fisiche salute correlate (endurance cardiovascolare, forza ed endurance muscolare, flessibilità, composizione corporea)*
- *Test massimali e sottomassimali*
- *Test diretti e indiretti*
- *Particolare rilievo alle modalità di valutazione indirette sottomassimali e / o da campo*

Esercitazioni (2 ore- gruppi separati)

- *Valutazione dello stato di salute e stratificazione del rischio CV tramite questionari: simulazione*
- *Esempi di valutazione indiretta sottomassimale (endurance cardiovascolare, forza ed endurance muscolare, flessibilità e composizione corporea)*

Esercitazioni (2 ore- gruppi separati)

- *Esempi di valutazione indiretta sottomassimale con popolazione anziana (simulazione protocollo di valutazione del progetto “la salute nel movimento”)*

MODULO N.3

Lezione frontale (2 ore- gruppi riuniti)

- *La prescrizione dell'esercizio: razionale e principi di base*
- *FITT principle (frequency, intensity, time, type)*
- *Classificazione intensità di esercizio (assoluta e relativa)*
- *Classificazione intensità esercizio (endurance-type activity, strength-type activity)*
- *Rapporto intensità / volume esercizio*
- *Position Stand ACSM*

Esercitazioni (2 ore- gruppi separati)

- *Tecnica e didattica delle attività di gruppo in ambiente indoor (sala macchine: cardiovascolare e forza)*

- Esercitazioni (2 ore- gruppi separati)
- Tecnica e didattica delle attività di gruppo in ambiente outdoor (walking e Nordic walking)

MODULO N.4

Lezione frontale (2 ore-gruppi riuniti)

- Esercizio fisico e salute: tipologie di esercizio disponibili
- Tipologie di esercizio strutturate: indoor vs. outdoor (vantaggi, limiti e potenziale pubblico)
- Tipologie di esercizio strutturate: individuale vs. collettivo (vantaggi, limiti e potenziale pubblico)
 - Tipologie di esercizio strutturate: terra vs. acqua (vantaggi, limiti e potenziale pubblico)
- Tipologie di esercizio non strutturate: criteri di sistematizzazione e quantificazione dell'attività fisica spontanea
- Evoluzione del concetto di fitness

Esercitazioni (2 ore- gruppi separati)

- Tecnica e didattica delle attività di gruppo condotte su base musicale (terra)

Esercitazioni (2 ore- gruppi separati)

- Tecnica e didattica delle attività di gruppo condotte su base musicale (acqua)

Oppure se è impossibile utilizzare la piscina

Tecnica e didattica delle attività di gruppo condotte su base musicale (terra con utilizzo di attrezzi)

TIROCINIO DIDATTICO

.Questa parte del corso prevede esperienze di tirocinio per un totale di 3 crediti formativi che saranno suddivisi in:

- (1 credito): attività motorie di gruppo strutturate finalizzate al benessere ed alla salute preferenzialmente dedicate alla popolazione adulta e anziana (es: attività di cammino, attività afferenti al progetto "la salute nel movimento, ...)
- (1 credito): attività motorie strutturate individuali e collettive finalizzate al benessere ed alla salute preferenzialmente dedicate alla popolazione giovane adulta e adulta (es: attività di fitness in palestra condotte su base musicale o senza base musicale)
- (1 credito): attività motorie di gruppo strutturate e condotte in ambiente acquatico (es: acquagym, acquabike....)

Le esperienze di tirocinio potranno essere svolte sia all'interno della Facoltà (corsi di cammino, centro fitness ...) sia all'esterno presso centri accreditati.

Prof. Cevese:

- *Definizione e applicazioni dell'attività fisica adattata*
- *Meccanismi molecolari e cellulari della senescenza*
- *Healthy ageing; specificità di genere*
- *Sistema cardiovascolare*
- *Infiammazione e artrite*
- *Metabolismo*
- *Esercizio e tessuto adiposo*
- *Sistema respiratorio (escluso COPD)*
- *Sistema gastroenterico*
- *Sistema renale*

Tutte le lezioni saranno basate su lavori selezionati, con riproduzione di figure originali (quando disponibili) e presentazione sintetica del contenuto dei lavori stessi. Tutte le fonti sono reperibili dai motori di ricerca disponibili presso l'Ateneo.

Modalità d'esame

Test scritto a risposta multipla per la parte teorica

Tesine di tirocinio (da concordare)

Testi consigliati

Prof. Donati:

Materiali forniti dal docente

MICHELINI I., Handicap e Sport, Società Editrice Universo, Roma 2009

WINNICK J.P. Adapted Physical Education and Sport, Human Kinetics 2000

Istruzioni dettagliate relative ai tirocini interni

Evento Giochi Nazionali Special Olympics Italia VENEZIA 2014

Attività organizzate dal centro regionale di Facoltà CRAMSA

Attività specificamente progettata di pallacanestro in carrozzina della società Olympic basket ospitata negli spazi della facoltà.

Prof. Raffaelli:

- *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*

Eight edition, Lippincott, Williams & Wilkins, 2009 (capitoli 2, 4, 7)

- *Edward T. Howley and B. Don Franks. Manuale per l'istruttore di Fitness,*

Calzetti Mariucci Editori, 2006 (capitoli 1, 2, 3, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15)

- ACSM Position Stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults, 1998

- W.L. Haskell et al. Physical activity and public health: update recommendation for adults from the American College of Sport medicine and the American heart Association, Med Sci Sport Exerc 39 (8), pp 1423 – 1434, 2007

- ACSM Position Stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise

Prof. Cevese:

Tutto il materiale presentato a lezione