



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2010/2011**

<b>Attività Motorie per la Prevenzione</b>  Modulo "Lanza" Didattica e programmazione delle AM per la prevenzione negli adulti	<b>Crediti</b>	ore 20
	<b>Docente</b>	Dr. Massimo Lanza
	<b>Ore lezioni frontali</b>	10
	<b>Anno</b>	III
	<b>Semestre</b>	Il quadrimestre

**Struttura del Corso**

Il corso prevede lezioni teoriche frontali (20 ore).

**Obiettivi del Corso**

Lo scopo del corso è far acquisire a studentesse e studenti una padronanza di base della didattica e della programmazione delle attività motorie per la prevenzione nelle persone adulte.

*Competenze di studentesse e studenti al termine del corso*

Le studentesse e gli studenti:

1. Conosceranno:
  - i benefici delle attività fisica per la salute di persone adulte;
  - le linee guida internazionali per l'attività fisica preventiva;
  - le principali modalità di valutazione delle capacità motorie salute-correlate;
  - i criteri metodologici per la corretta impostazione e conduzione di attività fisiche preventive.
2. Gli studenti sapranno produrre:
  - Piani di lavoro di sequenze di lezione nel contesto di attività di gruppo in palestra, in centro fitness e autogestite;
  - resoconti di osservazione sistematica delle attività fisiche.

**Programma (Argomenti) del Corso**

- Introduzione: illustrazione delle caratteristiche generale dell'intervento preventivo attraverso l'attività fisica
- Riepilogo concetti di teoria dell'allenamento delle capacità motorie salute - correlate
- Riepilogo sintetico delle modalità di Progettazione e Programmazione delle Attività fisiche
- Motivazioni e Barriere all'AF
- Strumenti per valutare l'attività fisica, le prestazioni motorie, i parametri antropometrici e la motivazione.
- Linee guida ed indicazioni operative per l'allenamento alla salute di persone adulte
- Linee guida per AF nei bambini e nei giovani - Buone pratiche esemplificative
- Organizzazione di eventi promozionali e conferenze
- Progettazione di piani di lezione

**Modalità d'esame**

1. Colloquio orale

**Testi fondamentali**

- Dispense dei docenti
- Capitoli II - VI - XIV - XV - XVI - XVII del libro di Howley & Franks, 2006. "Manuale per l'istruttore di Fitness". Calzetti Mariucci (PG)

**TITOLI DELLE LEZIONI DEI MODULI DEL CORSO INTEGRATO DI PROPEDEUTICA  
CHINESIOLOGICA E SPORTIVA - A.A. 2010-2011**

**LEZIONI TEORICHE**

- 1 i benefici delle attività fisica per la salute di persone anziane;  
le linee guida internazionali per l'attività fisica negli anziani indipendenti;
- 2 le caratteristiche tecniche delle attività motorie per anziani realizzate nei seguenti contesti:  
3 le modalità di valutazione "da campo" delle capacità motorie salute-correlate nell'anziano:  
resistenza aerobica, forza, mobilità articolare, equilibrio;
- 4 i criteri metodologici per la corretta impostazione e conduzione di attività fisiche rivolte ad  
anziani
- 5 i criteri metodologici per la corretta impostazione e conduzione del cammino

**ESERCITAZIONI**

- 1 Tecnica e didattica del cammino
- 2 Tecnica e didattica del Nordic Walking
- 3 Tecnica e didattica delle attività condotte in ambiente acquatico 1
- 4 Tecnica e didattica delle attività condotte in ambiente acquatico 2
- 5 Tecnica e didattica delle attività condotte in modalità fitness 1
- 6 Tecnica e didattica delle attività condotte in modalità fitness 2
- 7 Tecnica e didattica delle attività di gruppo: allenamento della forza, mobilità  
articolare, equilibrio 1
- 8 Tecnica e didattica delle attività di gruppo: allenamento della forza, mobilità  
articolare, equilibrio 2
- 9 Tecnica didattica delle attività di gruppo: allenamento della resistenza aerobica e  
della coordinazione 1
- 10 Tecnica didattica delle attività di gruppo: allenamento della resistenza aerobica e  
della coordinazione 2
- 1 Progettazione di protocolli di attività motoria per persone anziane 1
- 1 Progettazione di protocolli di attività motoria per persone anziane 2
- 1 Protocolli d valutazione motoria 1
- 1 Protocolli d valutazione motoria 2