



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
A.A. 2012-2013

*Corso Integrato
Attività motorie e
sportive adattate*

Docenti
Donati Donatella

Struttura del Corso

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.

Obiettivi del Corso

Acquisire conoscenze e competenze per la conduzione e gestione di programmi di attività sportiva adattata, all'interno della cornice ecologica e sistemica data dal modello bio-psico-sociale proposto dall'ICF, nonché padronanza della didattica delle attività motorie rivolte alla promozione della salute di persone anziane indipendenti.

Programma del Corso

- *cenni storici sugli sport adattati in Italia e nel mondo;*
- *le organizzazioni per lo sport adattato in Italia;*
- *tipologie e caratteristiche delle discipline sportive Paralimpiche per persone con disabilità: fisica, sensoriale;*
- *gli sport per persone con disabilità intellettiva e relazionale;*
- *lo sport come attività di tempo libero*
- *i benefici delle attività fisica per la salute di persone anziane;*
- *le linee guida internazionali per l'attività fisica negli anziani indipendenti;*
- *le caratteristiche tecniche delle attività motorie per anziani realizzate nei seguenti contesti:*
 - *attività di gruppo in palestra*
 - *attività di aquafitness in piscina*
 - *cammino guidato*
 - *attività in centro fitness;*
- *le modalità di valutazione "da campo" delle capacità motorie salute-correlate nell'anziano: resistenza aerobica, forza, mobilità articolare, equilibrio;*
- *i criteri metodologici per la corretta impostazione e conduzione di attività fisiche rivolte ad anziani*
 - *fasi della lezione*
 - *modalità di presentazione del compito*
 - *forme di esecuzione delle attività e di ripetizione*
 - *valutazione formativa.*

Argomenti delle esercitazioni

Disabili

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

Anziani

Attività motorie di gruppo in palestra

- esercitazioni per lo sviluppo della resistenza aerobica e della coordinazione
- esercitazioni per lo sviluppo della forza (massima, potenza, resistenza muscolare), dell'equilibrio e della mobilità articolare

Attività motorie di gruppo in piscina

- tecniche dell'aquafitness adatte ad un utenza anziana
- modalità di organizzazione di una lezione

Attività di cammino guidato

- tecniche del cammino
- tecniche di base del nordic walking
- modalità di conduzione di un gruppo

Attività motorie in un centro fitness

- adattamento delle tecniche di potenziamento muscolare e di allenamento cardiovascolare sulle macchine alle caratteristiche delle persone anziane
- modalità di organizzazione di una lezione

Valutazione delle capacità motorie salute correlate

- tecniche e modalità di somministrazione del protocollo di valutazione del progetto "Salute nel Movimento"
- tecniche e modalità di somministrazione del protocollo di valutazione del progetto "metti in Movimento la tua Salute"

Progettazione di piani di lezione

- piani di lezione di attività motoria di gruppo in palestra
- piani di lezione di attività motoria di gruppo in piscina
- piani di lezione di attività di cammino guidato
- piani di lezione di attività motoria in centro fitness

Modalità d'esame

Colloquio orale

Testi consigliati

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

Disabili: attività organizzate dal centro regionale di Facoltà CRAMSA

Attività specificamente progettata di pallacanestro in carrozzina della società

Olympic basket ospitata negli spazi della facoltà

Anziani: attività dei progetti "Salute nel movimento" e "metti in movimento la tua salute"

e-mail:

donatella.donati@univr.it