

## VADEMECUM PER ESAME A.A. 2012-13

Gentili studenti

Oltre ai testi previsti, vi segnalo che nella pagina web di Scienze Motorie, dedicata a questo insegnamento, trovate dei materiali utili per prepararvi all'esame per la parte relativa alle persone con disabilità.

Consiglio di visualizzare anche i materiali pubblicati nella pagina Sport&Salute nel sito [www.quartoruote.it](http://www.quartoruote.it)

Di seguito vi ricordo il programma del corso.

Un caro saluto

donatella



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2012/2013**

**ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE**

**3° ANNO CORSO BASE**

**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](mailto:donatella.donati@univr.it)