



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea Magistrale in Scienze Motorie Preventive e
Adattate
A.A. 2012-2013

Corso Integrato
Programmazione e
conduzione delle attività
adattate

Docenti
Lanza Massimo

Obiettivi del Corso

Il corso prevede una parte di lezioni teoriche frontali (40 ore per 5 CFU) ed altre svolte in forma esercitativa da realizzarsi con attività pratiche ed elaborazioni progettuali. (60 ore per 4 CFU). Le lezioni verranno realizzate con diverse metodologie didattiche: presentazioni frontali, seminari tematici, lezioni on-line, esercitazioni individuali e di gruppo, laboratori.

Il corso ha lo scopo di fornire conoscenze sul ruolo delle attività motorie nell'invecchiamento di successo e competenze progettuali, di programmazione e di conduzione di attività motorie per persone anziane in contesti diversificati.

Studentesse e studenti dovranno conoscere:

- 1. le caratteristiche motorie dei diversi tipi di invecchiamento;*
- 2. effetti, benefici e limiti delle attività motorie nelle persone anziane;*

Studentesse e studenti dovranno conoscere e saper applicare:

- 1. criteri e metodi di valutazione delle capacità, delle attività motorie e delle principali caratteristiche motivazionali e antropometriche relative a persone anziane;*
- 2. criteri di progettazione di attività fisiche integrate anche in contesti di collaborazione con enti e strutture per la promozione di stili di vita attivi;*
- 3. criteri di programmazione delle attività fisiche per le diverse tipologie di persona anziana;*
- 4. metodi di conduzione delle attività motorie per individui e gruppi di persone anziane.*

Programma del Corso

Argomenti didattici

Benefici AF negli anziani

Linee guida adulti anziani sani

Elementi di analisi statistica propedeutici alla valutazione delle attività motorie per persone anziane

Aspetti comportamentali e psicologici dell'invecchiamento e il relativo ruolo delle attività motorie

Tipologie delle attività motorie per persone anziane

La valutazione - criteri generali, misure e protocolli adattati alle persone anziane

La didattica delle attività di cammino guidato

La didattica di attività motorie in acqua

Didattica delle attività fisiche per anziani in centri Fitness

Didattica delle attività motorie per anziani nei corsi collettivi

Didattica delle attività motorie nelle residenze per anziani

Caratteristiche dell'intervento di progettazione / programmazione individualizzato (personal training)

Le attività motorie per persone anziane con specifiche patologie (Diabete, Broncopneumopatia cronico ostruttiva, limitazioni alla deambulazione, Parkinson, Patologie cardiovascolari)

Criteri per la programmazione delle attività motorie per anziani

Criteri per la definizione di progetti di promozione dell'attività motoria.

Modalità d'esame

I parte: Questionario a risposta multipla il cui superamento dà accesso alla II parte

II parte: stesura di una programmazione / progettazione didattica. Eventuale colloquio integrativo sul testo prodotto.

Testi consigliati

Fonti di studio

Appunti delle lezioni reperibili nel sito e-learning dell'ateneo

(<https://elearning.univr.it/j/index.php>.)

American College of Sports Medicine (ACSM) and the American Heart Association (AHA). Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med Sci Sports Exerc. 2007;39:1435-1445.

American College of Sports Medicine (ACSM). Physical activity programs and behaviour counselling in older adult populations. Med Sci Sports Exerc. 2004;36:1997-2003.

Cotton R.T.; CAPITOLO N.5 DEL TESTO: "Exercise for older adults. American Council on Exercise's guide for fitness professionals", Human Kinetics, 1998

Lanza M., Schena F., 2006; La scelta delle attività motorie per le persone anziane. In Saccomani R., L'attività fisica nella terza età; Raffaello Cortina Editore, Milano, 246-281

Schena F., Martinelli C., 2002, La prescrizione dell'attività fisica nell'anziano in residenza: dall'evidenza scientifica alla pratica clinica. Giornale di Gerontologia, 50: 19-22

Wojtek J. Chodzko-Zajko, David N. Proctor, Maria A. Fiatarone Singh, T. Minson, Claudio R. Nigg, George J. Salem, James S. Skinner, 2009. Exercise and Physical Activity for Older Adults. American College of Sports Medicine. 0195-9131/09/4107-1510/0 - Medicine & Science In Sports & Exercise. Scaricabile dal sito: http://www.vub.ac.be/GERO/Docs_Gero/Chodzko-Zajko%20MedSciSportsExerc%202009.pdf

Bibliografia consigliata su attività fisica nelle persone anziane

Tudor-Locke C. (2003), Functional Fitness for Older Adults (FFOA)-Resource Manual, Canadian Center for Activity and Aging

Cotton R.T. (1998), Exercise for older adults. American Council on Exercise's guide for fitness professionals, "Human Kinetics".

Cherubini A., Rossi R., Senin U. (2002), Attività fisica ed invecchiamento, EdiSES, Napoli.

Jones C.J., Rose D.J., 2004, Physical Activity Instruction of Older Adults, Human Kinetics, Champaign

Recapito Docente

Mail: massimo.lanza@univr.it - Tel.: 045 8425118 - Cell.: 3383206807.

Il docente riceve su appuntamento il mercoledì dalle ore 13,30 alle 15,30 salvo diversi accordi.