



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2013/2014**

**ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE**

(SETTORE: **ATTIVITA' MOTORIA PER LA PREVENZIONE**, C. RAFFAELLI)

**STRUTTURA**

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 n. ore di lezione frontale a gruppi riuniti ed in n. 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.

**OBIETTIVI DEL CORSO**

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.

**PROGRAMMA DEL CORSO**

**1. MODULO N.1**

*Lezione frontale (2 ore – gruppi riuniti) C.Raffaelli*

- 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) C.Raffaelli*

- 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) C.Raffaelli*

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

## 2. MODULO N.2

*Lezione frontale (2 ore- gruppi riuniti) C.Raffaelli*

- 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) C.Raffaelli – sala fitness 1 o 2*

- 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) D.Rudi – sala fitness 1 o 2*

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

## 3. MODULO N.3

*Lezione frontale (2 ore- gruppi riuniti) C.Raffaelli*

- 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
- Esercizio fisico e salute: tipologie di esercizio disponibili
  - Tipologie di esercizio strutturate: indoor vs. outdoor (vantaggi, limiti e potenziale pubblico), individuale vs. collettivo (vantaggi, limiti e potenziale pubblico), 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) F.Colizza – Sala Fitness 1*

- Tecnica e didattica delle attività motorie rivolte alla popolazione adulta condotte in sala macchine (palestra attrezzata)

*Esercitazioni (2 ore- gruppi separati) F.Colizza – Sala Fitness 1*

- Tecnica e didattica delle attività motorie rivolte alla popolazione anziana condotte in sala macchine (palestra attrezzata)

## 4. MODULO N.4

*Esercitazioni (2 ore- gruppi separati) D.Rudi – Pista atletica o Gavagnin*

- Tecnica e didattica delle attività di cammino rivolte ad adulti ed anziani ( walking e Nordic walking)

*Esercitazioni (2 ore- gruppi separati) **A.Galas o C.Raffaelli** – Sala fitness 2*

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

*Esercitazioni (2 ore- gruppi separati) **C.Raffaelli** - Piscina*

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

## **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.

## **BIBLIOGRAFIA**

- 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, 2011