



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2011/2012

Struttura del Corso

<p><i>Nome del Corso</i> ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE 3° ANNO BASE</p>	<p>Docenti Donatella Donati Doriana Rudi Massimo Lanza</p>
--	---

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 dai docenti

MICHELINI I., Handicap e Sport, Società Editrice Universo, Roma 2009

WINNICK J.P. Adapted Physical Education and Sport, Human Kinetics 2000

e-mail:

donatella.donati@univr.it

doriana.rudi@univr.it

massimo.lanza@univr.it