



## UNIVERSITÀ DI PISA

# TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA, COMPENSATIVA E ADATTATA E FINALIZZATA AL FITNESS

**ANGELO RENATO PIZZI**

Anno accademico 2018/19  
CdS SCIENZE MOTORIE  
Codice 133MM  
CFU 6

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA, COMPENSATIVA E ADATTATA E FINALIZZATA AL FITNESS	M-EDF/01	LEZIONI	48	PAOLA INCARDONA MARIA ANTONELLA NIFOSI ANGELO RENATO PIZZI

### Programma (contenuti dell'insegnamento)

#### **PROGRAMMA DEL CORSO**

##### Attività motoria preventiva-compensativa

- Meccanomorfosi, leggi dell'accrescimento osseo e dello sviluppo muscolare. Classificazione e cause delle alterazioni morfologiche, prevenzione attraverso un uso corretto del movimento, della corporeità e della postura
- Cause, caratteristiche e trattamento chinesiológico delle alterazioni morfologiche nei vari distretti corporei
- Influenza delle catene muscolari e mio fasciali sull'assetto morfologico corporeo e sulla postura, sull'efficienza e sul rendimento motorio. Osservazione e analisi del soggetto, statica normale e patologica. Valutazione morfo-funzionale.
- Cenni sui meccanismi posturali e sui suoi differenti elementi costitutivi. Conseguenze posturali della iperprogrammazione delle catene muscolari nello sportivo
- Tecniche ed esercizi di educazione motoria preventiva e compensativa. Trattamento di alcune alterazioni morfologiche
- Attività motoria finalizzata al benessere e alla prevenzione delle alterazioni dell'apparato locomotore e degli squilibri muscolo-articolari
- Attività motoria preventiva e compensativa applicata ad alcune discipline e gesti sportivi
- Il progetto chinesiológico: dalle rilevazioni morfo-funzionali alla selezione di esercizi compensativi, alla scelta dei tempi e all'impostazione di protocolli

##### Attività finalizzata al fitness

- Il concetto di fitness-wellness
- La valutazione della condizione fisica : composizione corporea , capacità aerobica, forza, flessibilità articolare e valutazione della motivazione all'esercizio fisico
- L'ambiente fitness e la sua suddivisione
- Le attività aerobiche : lezioni a prevalente impegno cardiovascolare e/o muscolare, uso della musica, coreografia e cueing (comandi-guida). Nuovi tipi di allenamento (allenamento funzionale, cross fit, core training)
- Il cardiofitness
- Il fitness muscolare: sistemi, macchine, principi e metodi dell'allenamento con pesi, le nuove attività ed attrezzature
- Postura e flessibilità articolare
- La rieducazione nel fitness: casi in palestra, valutazione e protocolli di lavoro
- L'operatore fitness: la comunicazione, l'etica professionale e la responsabilità

##### Attività adattata nelle varie fasce di età

- Età evolutiva
- crescita, maturazione e sviluppo
- lo sviluppo psicomotorio nell'età evolutiva: stadi evolutivi e fasi sensibili
- la curva di crescita: aspetti e caratteristiche
- età biologica e cronologica



## UNIVERSITÀ DI PISA

---

- il carico motorio : caratteristiche e modulazione
- le capacità motorie e le abilità motorie
- allenamento in età evolutiva: la polivalenza e la multilateralità
- principi e strumenti per la valutazione della crescita e maturazione
- overreaching e overtraining: concetti generali e prevenzione
- burn out e drop out : analisi del fenomeno e proposte
- la patologia da sovraccarico funzionale
- indicazione, limitazioni e controindicazioni alla idoneità sportiva agonistica e non in bambini e adolescenti

- Età adulto-anziana

- definizione dei concetti di età e invecchiamento : vari tipi di invecchiamento
- attività fisica ed invecchiamento fisiologico: modificazioni anatomico-funzionali sui vari organi e apparati
- la sindrome ipocinetica e la sedentarietà
- la capacità di prestazione e tolleranza allo sforzo del soggetto adulto-anziano
- allenamento adattato all'età e allo stato funzionale
- linee guida per la promozione della attività fisica e sportiva nell'anziano
- il ruolo dell'esercizio fisico nella prevenzione e miglioramento della qualità di vita
- lo sport agonistico "master"
- controindicazioni all'attività motoria e sportiva: rischio traumatico e cardiologico

### Bibliografia e materiale didattico

Libro di testo: "Attività Motoria, benessere e salute" - A.Pizzi- P.Incardona- M.A. Nifosi Ed- Unipress

*Ultimo aggiornamento 06/11/2018 23:15*