



## UNIVERSITÀ DI PISA

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

ANGELO RENATO PIZZI

Anno accademico	2019/20
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

### Obiettivi di apprendimento

#### *Conoscenze*

Il corso di laurea mira all'acquisizione delle conoscenze anatomiche, biochimiche e fisiologiche atte a conferire le basi del funzionamento del corpo umano in movimento e degli argomenti psicologici, pedagogici, storici, sociali che possono motivare l'attenzione al corpo, alla propensione allo sport e all'attività motoria, finalizzandole sulla conoscenza delle discipline sportive e dei legami fra attività motoria e salute con particolare attenzione ai temi della tutela sanitaria dell'attività motoria e sportiva e dello sviluppo dell'individuo nelle varie età della vita, integrate da attività di tirocinio mirate all'insegnamento degli aspetti fondamentali di specifiche discipline sportive a soggetti di diversa età e genere e anche l'allenamento delle stesse. A questo si aggiunge la conoscenza degli aspetti teorici ed applicativi dell'allenamento e della valutazione funzionale e nutrizionale dell'atleta e del soggetto allenato o del praticante attività motoria e sportiva nel tempo libero, delle qualità ambientali e sicurezza degli impianti sportivi, della ortopedia e traumatologia dello sport e dei fondamenti legislativi ed economici alla base della struttura e funzionamento delle organizzazioni sportive.. L'insegnamento della lingua inglese, che si ritiene indispensabile per una corretta fruizione delle conoscenze tecniche e scientifiche disponibili a livello mondiale, ma anche per l'esercizio alle attività sportive da atleti e praticanti di lingua non italiana a tanti livelli, sarà impartito tramite un corso che affronta non solo le basi linguistiche ma anche e soprattutto gli aspetti specifici del mondo dello sport e dell'attività motoria

#### *Modalità di verifica delle conoscenze*

Lo studente sarà valutato sulla sua dimostrata capacità di discutere i contenuti del corso principale utilizzando la terminologia appropriata. Durante la prova scritta/orale lo studente deve essere in grado di dimostrare la propria conoscenza del materiale del corso ed essere in grado di discutere la questione della lettura in modo ponderato e con correttezza espressiva. Sarà valutata la capacità dello studente di spiegare correttamente gli argomenti principali presentati durante il corso, oltre a quella della preparazione ed esecuzione di un progetto motorio.

### 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

Programma Attività finalizzata al fitness A.A. 2019-20  
Il concetto di fitness-welness



## UNIVERSITÀ DI PISA

---

- La valutazione della condizione fisica : composizione corporea , capacità aerobica, forza, flessibilità articolare e valutazione della motivazione all'esercizio fisico
- La valutazione funzionale
- La valutazione nel soggetto anziano
- 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
- L'epoc ed i principali metodi per il dimagrimento
- Il fitness muscolare: sistemi, macchine, principi e metodi dell'allenamento con pesi, le nuove attività ed attrezzature, la scheda di allenamento e la periodizzazione
- 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
  - 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

### **Modalità d'esame**

SCRITTO/ORALE

Ultimo aggiornamento 10/04/2020 15:59