UNIVERSITÀ DI PISA

ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA-COMPENSATIVA E PER L'EFFICENZA FISICA

ANGELO RENATO PIZZI

Academic year	2020/21
Course	SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE
Code	000MM
Credits	12

Modules	Area	Type	Hours	Teacher(s)
ABILITA' SPORTIVE	M-EDF/02	LEZIONI	48	EMANUELE GIANNINI ANGELO RENATO PIZZI
ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA-COMPENSATIVA E PER L'EFFICENZA FISICA	M-EDF/01	LEZIONI	48	PAOLA INCARDONA ANGELO RENATO PIZZI

Obiettivi di apprendimento

Conoscenze

Lo studente che completa con successo il corso sarà in grado di dimostrare una solida conoscenza dei benefici e dei rischi della pratica delle attività fisiche in soggetti di diversa età, genere, condizione fisica e mentale, abilità psicomotorie e livello di rischio associato ai risultati di malattie croniche. Avrà la conoscenza della direzione tecnica e della supervisione di programmi motori adattati ad adulti sani, adolescenti, anziani, pazienti con difetti posturali o condizioni patologiche stabilizzate. Lo studente sarà in grado di pianificare e supervisionare prescrizioni individuali di esercizi, basate su indicazioni mediche e sulla mobilità dei dati di valutazione.

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 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 alla lavagna

Programma (contenuti dell'insegnamento)

C.I di Attività motoria preventiva-compensativa e per l'efficienza fisica

MODULO DI ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA , COMPENSATIVA E PER L'EFFICIENZA FISICA

Il corso fornisce nozioni di biologia dell'invecchiamento e prove della funzione primaria che l'attività fisica svolge nel processo di invecchiamento, identificazione e quantificazione del carico di attività fisica, approfondendo la funzione terapeutica dello sport fisico-motorio. Il corso affronta anche la conoscenza di vari tipi di deficit sensoriali tecniche e strumenti apprendendone per la gestione delle attività fisiche, la conoscenza della morfo-postura degli arti inferiori, della colonna vertebrale e della cintura pelvica, la prevenzione attraverso l'uso corretto del movimento e della postura.

PROGRAMMA (Dr.ssa Paola Incardona)

- Organizzazione delle catene muscolari : le catene mio-fasciali e loro influenza sui segmenti scheletrici, sull'equilibrio, sulla statica e dinamica della colonna vertebrale e del bacino, sull'asse podalico e sulla efficienza motoria
- Conseguenze posturali dell'iperprogrammazione delle catene muscolari nello sportivo
- Sindromi flessoria, estensoria e rotatoria
- Il sistema tonico posturale ed i suoi differenti elementi costitutivi
- Statica normale e squilibri: i disturbi statici sui vari piani, sistemi tampone e correlazioni
- Osservazione ed analisi del soggetto: esame e test chinesiologici, analisi statica e dinamica, la riprogrammazione posturale
- Meccanomorfosi, leggi dell'accrescimento osseo e dello sviluppo muscolare
- Classificazione delle alterazioni morfo posturali degli arti inferiori, della colonna vertebrale, del cingolo scapolo omerale e del cingolo pelvico
- La prevenzione attraverso un uso corretto del movimento, della corporeità, della postura

- Posture di allungamento muscolare globale e posture compensative
- Posture ed esercizi di riequilibrio delle alterazioni morfo-posturali
- Posture ed esercizi per il controllo nelle attività motorie e sportive
- Posture ed esercizi di prevenzione e di riequilibrio delle catene muscolari nell'allenamento sportivo
- Esercitazioni per la conoscenza dell'uso della panca posturale e della pedana stabilometrica
- Il progetto chinesiologico

PROGRAMMA (Dr. Angelo Pizzi e Dr.ssa Paola Incardona)

- Concetto di applicazione dell'attività motoria preventiva e compensativa
- Aspetti della motricità legati alla ICF
- Minorazione, disabilità ed handicap
- La teoria sulla prevenzione primaria, secondaria e terziaria
- Gli ambiti professionali correlati all'attività motoria preventiva e compensativa
- Disabili sensoriali: didattica in ambito motorio in situazione di deficit acquisito e non
- Differenze e risposte adattative all'esercizio nei soggetti con deficit motori
- La progettazione di un intervento educativo
- La tutela sanitaria delle attività sportive per disabili sensoriali; le certificazioni

MODULO DI ATTIVITA' SPORTIVE (Dr.Angelo Pizzi, Dr. Emanuele Giannini)

- Demografia, fisiologia e fisiopatologia dell'invecchiamento
- La sindrome ipocinetica
- Ruolo della attività fisica sull'apparato muscolo-scheletrico, cardiovascolare, respiratorio e SNC
- Tipologia di attività fisica in relazione all'età, alle capacità di performance e alla patologia: AFA e prescrizione dell'esercizio fisico
- Gestione da parte del laureato in Scienze Motorie delle complicanze in corso di attività fisica nel soggetto anziano sano e affetta da patologia cronica (osteoporosi, sindrome metabolica e diabete, obesità, ipertensione arteriosa,neoplasie)
- Il test cardiopolmonare
- Medical Fitness metabolico, in acqua, in età avanzata : osservazione ed anamnesi, tecniche e test di valutazione, allenamento funzionale.
- La forza
- La Flessibilità
- Medical Fitness
- Allenamento funzionale
- Valutazione funzionale

Bibliografia e materiale didattico

- Bricot ,*La riprogrammazione posturale globale*, Stapiro
- Tribastone, *Compendio di educazione motoria, preventiva e compensativa*, Ed. S.S.S
- Bousquet, *Le catene muscolari*, vol I e vol IV, Ed.Marrapese
- Godelieve Denys- Struyf, *Il manuale del mèziérista*, vol I e vol II, Ed.Marrapese
- Bazzano C, Bellucci M, *Efficienza fisica e benessere*, E.M.S.I Roma 2001
- Raimondi P, Vincenzini O, *Teoria, metodologia e didattica del movimento compensativo*, *rieducativo e preventivo*, Ed. Margiacchi 2003
- Sharkey B.J, *Fitness e salute*, Ed.Zanichelli 2004
- Winnick P, *Adapted Phsysical Education and Sport*, Champaign, IL (USA), 2000
- Zoia S, *Lo sviluppo motorio del bambino*, Ed Carocci, Roma 2004
- Cherubini A , Rossi R , Senin U : *Attività fisica ed invecchiamento*, Edises Napoli 2002
- Pizzi A, Incardona P, Nifosì A, *Attività motoria, benessere e salute*, University Press Pisa 2016
- Roy J, Shepard, *Attività fisica, invecchiamento e salute*, McGraw Hill Libri Italia
- Macchi C, Cecchi F, *Attività motoria, fisica e salute nell'adulto e nell'anziano*, Ed. Maggiulli
- Dispense, materiale didattico e slides delle lezioni dei docenti

Modalità d'esame

ORALE

Ultimo aggiornamento 28/01/2021 18:58