



UNIVERSITÀ DI PISA

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

ANGELO RENATO PIZZI

Anno accademico
CdS

2018/19
SCIENZE E TECNICHE DELLE
ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E
ADATTATE

Codice
CFU

000MM
12

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
ATTIVITA' MOTORIA PREV ENTIVA-COMPENSATIVA E PER L'EFFICIENZA FISICA	M-EDF/01	LEZIONI	96	EMANUELE GIANNINI PAOLA INCARDONA ANGELO RENATO PIZZI

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
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 chinesiológicos, 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 chinesiológico

PROGRAMMA (Dr. Mario di Carlo)

- 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
- Concetto di Task, environment, individual
- Il tempo libero e ricreativo del diversamente abile
- Gli ambiti professionali correlati all'attività motoria preventiva e compensativa
- Disabili sensoriali: didattica in ambito motorio in situazione di deficit acquisito e non
- La progettazione di un intervento educativo
- La tutela sanitaria delle attività sportive per disabili sensoriali; le certificazioni



- 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 Physical 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, Nifosi 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

Ultimo aggiornamento 06/11/2018 23:14