# Teoria, tecnica e didattica delle attività motorie per l’età adulta

## Prof. Gustavo Fenaroli

***OBIETTIVO DEL CORSO E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

L’insegnamento si propone di fornire agli studenti le nozioni di base per la definizione e l’applicazione di protocolli di attività fisica specifica per soggetti adulti e anziani sulla base del riconoscimento delle necessità specifiche.

Risultati di apprendimento attesi:

Al termine dell'insegnamento, lo studente sarà in grado di eseguire la programmazione di massima dell'attività fisica per soggetti adulti e anziani. Conoscerà i metodi principali per la gestione del lavoro sulla base del riconoscimento delle necessità specifiche dei singoli soggetti, con particolare riferimento alla rieducazione motoria. Lo studente sarà in grado di scegliere il migliore trattamento e le esercitazioni più idonee relative al soggetto in questione e la soluzione di esercitazioni specifiche più indicate e individualizzate.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

– Strutturazione e sviluppo delle capacità motorie condizionali.

– Evoluzione e involuzione delle capacità condizionali.

– Cinesiologia e movimento umano:

 Ottimizzazione delle attività motorie

 Prevenzione e recupero

 Conoscenza del gesto motorio, educazione posturale, nella vita di relazione e del gesto sportivo

– Capacità di forza muscolare e contrazioni

– Propriocezione

– Stretching

– Tecniche di lavoro finalizzate al mantenimento e allo sviluppo delle capacità condizionali in età adulta.

– Tecniche di lavoro finalizzate al rallentamento del decadimento delle capacità condizionali in età anziana.

***BIBLIOGRAFIA[[1]](#footnote-1)***

B. Toso, Mal di schiena, Edi Ermes, Milano, 1994.

C. Trachelio, Preparazione fisica agli sport di squadra, Libreria dello sport, Milano, 1998.

F. Albanese, Appunti.

Fox-Bowers-Foss, Le basi fisiologiche dell’educazione fisica e dello sport, Il Pensiero Scientifico, Roma, 1995.

G. Fenaroli, Appunti.

I.A. Kapandji, Fisiologia articolare, Marrapese ed. Demi, Roma, 1974 (1a ed.).

P. Cerretelli, Fisiologia dell’esercizio, Società editrice Universo, Roma, 2001.

S.B. Brotzmann-K.E. Wilk, La riabilitazione in ortopedia, ed. it. a cura di S. Boccardi, Excerpta Medica Italia Srl, San Donato Milanese.

V. Pirola, Cinesiologia - Il movimento umano, Edi Ermes, Milano, 1998.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Lezioni frontali in aula a gruppi riuniti.

Lezioni partecipate con lavori pratici guidati a gruppi distinti.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

L'esame si svolge in due parti entrambe obbligatorie per tutti gli studenti: 1. un esame scritto (prova parziale) sulla parte generale (istituzionale) del corso che consiste in dieci domande aperte. Per poter accedere alla seconda parte gli studenti devono aver superato la prova scritta. 2. una tesina che consiste nella preparazione di un elaborato sulla costruzione di esercitazioni pratiche e specifiche per adulti relative ad ogni muscolo trattato a lezione. Ai fini della valutazione concorreranno la pertinenza delle risposte, l’uso appropriato della terminologia specifica, la strutturazione argomentata e coerente del discorso, la capacità di individuare nessi concettuali e questioni aperte. Le dieci domande aperte della prova scritta saranno di uguale peso, valutate con un punteggio da 0 (in caso di mancata risposta) a 3 (in caso di risposta ineccepibile). Il voto finale è unico e tiene conto per il 90% della valutazione della prova scritta e per il 10% della formulazione della tesina.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

*Nel caso in cui la situazione sanitaria relativa alla pandemia di Covid-19 non dovesse consentire la didattica in presenza, sarà garantita l’erogazione a distanza dell’insegnamento con modalità che verranno comunicate in tempo utile agli studenti.*

*Orario e luogo di ricevimento*

Il Prof. Gustavo Fenaroli riceve gli studenti al termine delle lezioni , nelle sedi di lezione

1. I testi indicati nella bibliografia sono acquistabili presso le librerie di Ateneo; è possibile acquistarli anche presso altri rivenditori. [↑](#footnote-ref-1)