# Elementi di geriatria e metodi per l’attività motoria nell’anziano

## Prof. Antonio Sgàdari; Prof. Giovanni Gandini

I Modulo: *Elementi di geriatria* (Prof. Antonio Sgàdari)

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

## II Modulo: *Metodi per l’attività motoria nell’anziano* (Prof. Giovanni Gandini)

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

L'insegnamento si propone di fornire le informazioni necessarie per:

* conoscere i presupposti teorici delle principali modificazioni che avvengono durante l'invecchiamento a carico dei vari organi ed apparati corporei; apprendere la fisiopatologia delle principali sindromi dell'età adulta/anziana;
* apprendere le competenze teoriche pratiche nell’organizzazione e gestione di gruppi di attività motoria per la terza età;
* gestire programmi e interventi idonei di prevenzione e per il benessere;
* progettare il recupero funzionale e la riattivazione di soggetti affetti da patologie che possono beneficiare dell’esercizio fisico o della “Sport terapia”;
* far proprie le raccomandazioni sull’attività fisica per la tutela della salute;
* saper prescrivere l’esercizio fisico a persone con fattori di rischio o affette da patologie/disabilità “sport o esercizio fisico sensibili” di dimostrata efficacia;
* elaborare e gestire autonomamente il “soggetto e l’anziano” attraverso l’acquisizione di esperienze pratiche di esercizio (tipologia, durata, intensità, ecc.) utili a rendere le esercitazioni sicure;
* identificare le controindicazioni all’esercizio fisico per patologia, soggetto e quando l’esercizio è svolto scorrettamente;

Al termine dell'insegnamento, lo studente sarà in grado di:

* conoscere gli aspetti psicosociali, biologici dell'invecchiamento per ottimizzare la stesura dei protocolli di lavoro;
* individuare gli obiettivi psicosociali, psicomotori e fisiologici funzionali al benessere nella terza età allo scopo di programmare cicli di lezioni
* valutare correttamente le capacità motorie dei soggetti anziani;
* rielaborare e adattare la metodologia e la didattica dell’attività motoria all’anziano in rapporto alle condizioni psicofisiche del soggetto, dell'ambiente in cui si opera e agli attrezzi a disposizione;
* elaborare lezioni mirate alle esigenze e potenzialità dei vari allievi per migliorarne l’efficienza e le capacità residue;
* saper prescrivere l'esercizio fisico a persone con fattori di rischio o affette da patologie/disabilità "sport o esercizio fisico sensibili";
* indicare le attività e gli stili di vita più idonei al soggetto anziano nel rispetto delle sue problematiche
* differenziare ed adattare la comunicazione didattica in funzione dei soggetti, dei bisogni motori e formativi differenti;
* interfacciarsi con le altre figure professionali che operano per la salute e il benessere dell'anziano

***PROGRAMMA DEL CORSO***

– Aspetti psicosociali dell’invecchiamento (Com’è comunemente percepita l’età anziana. Che cos’è l’invecchiamento. Com’è classificata l’età anziana).

– Aspetti biologici dell’invecchiamento (Perché s’invecchia. Perché svolgere attività motoria con gli anziani. Come l’invecchiamento modifica la funzionalità dei principali organi e sistemi fisiologici. Indicazioni metodologiche e didattiche riferibili a ciascuno dei sistemi citati e alle relative capacità motorie. Modificazioni che l’attività motoria induce sul processo d’invecchiamento).

– Anziani e movimento (Metodologia delle attività proposte. Indicazioni e controindicazioni al movimento. L’insegnante e il suo rapporto educativo con l’anziano. Cenni sulle condizioni psicologiche e comportamentali dell’anziano).

– Obiettivi psicosociali (Come consolidare la fiducia degli anziani in sé stessi e nel prossimo, favorire il piacere di comunicare con gli altri attraverso il movimento, stimolare l’attenzione e la memoria).

– Obiettivi psicomotori (Come rielaborare lo schema corporeo, esercitare l’organizzazione spazio temporale, migliorare l’equilibrio e la propriocezione. Come affinare la coordinazione, verificare la postura).

– Obiettivi fisiologici (Come incrementare la forza, migliorare la capacità di stabilizzazione globale. Come mantenere o aumentare la mobilità e l’elasticità muscolare, allenare la resistenza alle prestazioni motorie quotidiane).

– Lo schema di lezione e il piano di lavoro. (Posizioni di partenza funzionali. Analisi dell’ambiente di lavoro, dell’attrezzatura disponibile, degli allievi e gestione del gruppo).

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

K. Francesconi-G. Gandini, *Muoversi per non subire il tempo. Teoria, metodologia e didattica dell’attività motoria per la terza età*, Edi-Ermes, Milano, 2007.

K. Francesconi-G. Gandini, *L'intelligenza nel movimento. Percezione, propriocezione, controllo neuromotorio*, Edi-Ermes, Milano, 2015. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/katia-francesconi-giovanni-gandini/lintelligenza-nel-movimento-percezione-propriocezione-controllo-posturale-9788870514223-230794.html)

***DIDATTICA DEL CORSO***

Lezioni frontali teoriche, pratiche e attività di laboratorio.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

Esame scritto a risposta multipla e orale per verificare le conoscenze teoriche e metodologiche acquisite. La calendarizzazione della prova scritta sara comuniata dal docente sulla sua pagina web o su blackboard.

Programmazione individuale di una lezione di attività adattata alla terza età strutturata per obiettivi, utile a valutare le competenze metodologiche e didattiche conseguite.

Il voto finale attribuito agli elaborati dello studente deriva dalla media delle valutazioni riportate nell'esame scritto, orale e nella tesina pratica.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

Lo studente dovrà possedere conoscenze di base in relazione ai concetti della geriatria.

*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. Giovanni Gandini riceve gli studenti dopo le lezioni o su appuntamento.

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