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

## Prof. Ferdinando Cereda, Prof. Alessandro Gambaretto

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

Il corso si propone di fornire le conoscenze fondamentali per la definizione e l'applicazione di protocolli di attività motoria per adulti sulla base del riconoscimento delle necessità individuali e specifiche.

Al termine del corso, le studentesse e gli studenti saranno in grado di:

* utilizzare le tecniche e le metodologie per la didattica dell'attività motoria per adulti, in grado di adattarsi alle loro esigenze specifiche;
* utilizzare i principali metodi per la gestione del lavoro, con particolare riferimento alla prevenzione e all’educazione motoria post riabilitazione;
* scegliere il programma migliore e gli esercizi più idonei per il singolo soggetto, individuando soluzioni specifiche e individualizzate;
* programmare l'attività fisica per soggetti adulti, tenendo in considerazione le loro esigenze specifiche.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

* Introduzione alla professione di chinesiologo.
* Evidence Based Practice.
* Benefici e rischi dell’attività motoria.
* Cinesiologia, biomeccanica e fisiologia dell’attività motoria (cenni)
* Screening iniziale per l’attività motoria.
* Definizione degli obiettivi e sviluppo del programma di attività motoria.
* Osservazione posturale.
* Attività motoria per:
  + mobilità e flessibilità articolare;
  + forza, resistenza e potenza muscolare;
  + resistenza e potenza cardiorespiratoria;
  + equilibrio e propriocezione;
  + capacità coordinative;
  + prevenzione agli infortuni;
  + preparazione atletica (cenni).
* Attività motoria per popolazioni con considerazioni speciali (età evolutiva, gravidanza, sovrappeso, obesità, anziani (cenni).
* Attività motoria indoor e outdoor (cenni).
* Attività motoria e tecnologia (cenni).

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

Essenziale

Cereda, F.(2023). *Teoria,* *tecnica e didattica dell’attività motoria per gli adulti.* Milano: Vita e Pensiero.[*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/ferdinando-cereda/teoria-tecnica-e-didattica-del-fitness-9788834317082-165943.html)

Cereda, F., Gambaretto, A., Albanese, F., Fenaroli, G. (2023). *Appunti TTDAMA, a.a. 2023-2024*.

Consigliata per approfondimenti

American College Of Sports Medicine (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, 11th edition. Philadelphia (PA): Wolters Kluver.

Brotzmann, S.B.-Manske, K.E. (2014). *La riabilitazione in ortopedia, terza edizione*. Milano: Edra-Masson.

Ferrario, A., Monti, G.B., Jelmoni, G.P. (eds) (2005). *Traumatologia dello sport. Clinica e terapia*. Milano: Edi·Ermes

Heyward, V.H.-Cereda, F. (a cura di) (2013). *Fitness: un approccio scientifico.* Milano: Edizioni Sporting Club Leonardo Da Vinci.

Kapandji, I.A. (2020) *Anatomia funzionale*, 7ª edizione. Milano: Monduzzi Editoriale.[*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/adalbert-ibrahim-kapandji/anatomia-funzionale-9788865210994-686542.html)

Pirola, V. (2017). *Cinesiologia - Il movimento umano applicato alla rieducazione e alle attività sportive – Seconda Edizione*. Milano: Edi·Ermes.

Schoenfeld, B.J. & Snarr, R.L. (eds.) (2022). *NSCA’s essential of personal training*. Champaign (IL): Human Kinetics.

Toso, B. (2003). *Back school, neck school, bone school. Programmazione, organizzazione, conduzione e verifica*. Milano: Edi·Ermes.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Il corso prevede una trattazione teorica degli argomenti e un’applicazione pratica degli stessi, che si svolgeranno in ambienti specificatamente attrezzati.

*L’insegnamento, oltre alle ore teoriche, prevede ore di attività didattica pratica (corsi distinti e laboratori), questi ultimi con frequenza obbligatoria per almeno il 70% del monte ore previsto.*

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

L'esame consiste in due parti obbligatorie: un esame scritto sulla parte generale del corso e la preparazione di una tesina. L'esame scritto comprende 35 domande a risposta multipla, con una risposta corretta che vale 2 punti, una risposta sbagliata che vale -1 punto e nessun punto per le risposte non date. Il punteggio finale viene valutato in trentesimi e la prova è superata con un punteggio tra 37 e 70 punti (37 punti = 15/30, 53 punti = 21/30, 70 punti = 27/30). La tesina viene valutata su una scala massima di 5/30. Il punteggio finale dell'esame è la somma dei voti ottenuti nell'esame scritto e nella tesina. Per poter svolgere l’esame scritto, la tesina deve essere consegnata entro due settimane dalla data di appello.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

*Orario e luogo di ricevimento*

Luogo e orario di ricevimento saranno concordati coi docenti previa richiesta tramite e-mail (*ferdinando.cereda@unicatt.it*; *alessandro.gambaretto@unicatt.it*).

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