

SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)

(Lecce - Università degli Studi)

Insegnamento DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE PER PER L'ETA' ADULTA E ANZIANA

GenCod A007488

Docente titolare ANDREA PICCINNO

Insegnamento DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE PER PER L'ETA'

Insegnamento in inglese Didactics of motor activities for adults and the

Settore disciplinare M-EDF/01

Corso di studi di riferimento SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT

Tipo corso di studi Laurea

Crediti 2.0

Ripartizione oraria Ore Attività frontale: 20.0

Per immatricolati nel 2021/2022

Erogato nel 2023/2024

Anno di corso 3

Lingua

Percorso PERCORSO COMUNE

Sede Lecce

Periodo Secondo Semestre

Tipo esame

Valutazione

Orario dell'insegnamento

<https://easyroom.unisalento.it/Orario>

BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

L'insegnamento intende fornire agli studenti e alle studentesse le conoscenze indispensabili per la strutturazione di competenze, nell'ambito delle Scienze Motorie, mirate al potenziamento della salute nella popolazione adulta ed anziana.

PREREQUISITI

Le competenze richieste per tale insegnamento risultano: conoscenza dei principi basilari della teoria dell'allenamento, dei metodi di allenamento per lo sviluppo di forza, flessibilità, resistenza, equilibrio statico e dinamico.

OBIETTIVI FORMATIVI

Obiettivo del corso sarà quello di fornire allo studente le conoscenze teoriche e tecnico-operative dell'attività motoria di base per il mantenimento dell'autonomia della persona anziana, attraverso le attività motorie. Quest'ultima intesa come qualsiasi attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali e l'ottenimento dei livelli di autonomia. Prevenzione attraverso l'esercizio fisico strutturato delle malattie cronico-degenerative nell'anziano. Particolare attenzione sarà dedicata all'attività fisica adattata per la terza e quarta età, nelle sue diverse forme e componenti valorizzando la comunicazione espressiva, comunicativa, relazionale, ludica, amatoriale.

METODI DIDATTICI

Lezioni frontali, seminari di approfondimento, laboratorio didattico tecnico- pratico.
Protocolli di lavoro in palestra
Sussidi audio-visivi

MODALITA' D'ESAME

progettazione di attività didattiche itineranti, protocolli di lavoro, sperimentazioni, Unità Didattiche di lavoro.

PROGRAMMA ESTESO

Il corso mira a promuovere nello studente obiettivi specifici attraverso contenuti teorici e applicazioni pratiche:

Definizione di invecchiamento; Invecchiamento primario e secondario; Adattamenti fisiologici nell'anziano; Sarcopenia: definizione e parametri di riferimento; Osteoporosi: definizione e parametri di riferimento; Linee guida internazionali per l'attività fisica; Attività fisica adattata; il ruolo dell'attività fisica nell'anziano; Contenuti motori per lo sviluppo della deambulazione, equilibrio statico e dinamico e forza. Tecnica dell'allenamento contro resistenza. Didattica e metodologia delle esercitazioni: - a corpo libero, con l'uso di piccoli, grandi attrezzi codificati e di fortuna. In ambito domestico, in palestra, in ambiente naturale. Il walking; ruolo e benefici; Prevenzione delle cadute nell'anziano Fattori intrinseci ed estrinseci.; il protocollo Otago; L'attività Fisica come prevenzione dell'osteoporosi. Prevenzione delle malattie cronico degenerative attraverso protocolli di attività motoria. la programmazione e la progettazione delle attività motorie nell'anziano; la valutazione motoria nell'anziano. Laboratorio didattico, protocolli di lavoro

TESTI DI RIFERIMENTO

Sannicandro I., Le attività motorie per i senior. Caratteristiche del senior. Evidenze scientifiche. Aspetti metodologici, Edizioni Correre

Federici A., Tonini Cardinali C., Valentini M., Sportivamente anziano. Proposte motorie per la terza età. Aras edizioni