

PROGRAMMA DEL CORSO DI ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA E COMPENSATIVA PER L'ETÀ ADULTA E ANZIANA

SETTORE SCIENTIFICO

M-EDF/01

CFU

9

OBIETTIVI

/**/

Il corso intende fornire a tutte/i gli studenti/le studentesse una conoscenza approfondita dei principali paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale e delle strategie di intervento per favorire l'invecchiamento attivo e ridurre la sedentarietà in età adulta e anziana, attraverso l'analisi e lo studio delle seguenti aree di interesse:

- effetti delle abitudini sedentarie sull'efficienza fisica e lo stato di salute;
- modificazioni e degli adattamenti indotti dall'esercizio fisico nell'età adulta ed anziana;
- definizione e classificazione dei paramorfismi e dismorfismi in età adulta ed anziana;
- analisi dei protocolli di valutazione e di intervento adattati alla popolazione adulta e anziana.

Esso, inoltre, è altresì coerente con gli obiettivi della scheda SUA con particolare riferimento all'apprendimento di competenze inerenti:

- a) i metodi e gli strumenti utili alla valutazione funzionale, le principali tecniche motorie e le metodologie didattiche necessarie alla programmazione, conduzione e gestione dell'attività motoria e sportiva;
- b) gli aspetti teorici ed applicativi dell'allenamento e della valutazione funzionale dell'atleta e del soggetto allenato o del praticante attività motorie e sportive nel tempo libero;
- c) l'organizzazione, la conduzione e la valutazione di attività motorie individuali e di gruppo a carattere educativo, ludico-ricreativo e sportivo, orientate verso il recupero delle capacità motorie e del benessere psicofisico anche a favore di soggetti che si trovino in condizioni di salute non ottimali.

Obiettivo del corso è consentire alla/o studentessa/e di apprendere l'abilità di:

- definire e distinguere i metodi e gli strumenti della valutazione motoria funzionale;
- comprendere le caratteristiche peculiari della biomeccanica e dell'anatomia funzionale del corpo umano, con particolare riferimento alle alterazioni posturali, paramorfismi e dismorfismi;
- utilizzare le conoscenze delle teorie dell'allenamento a fini preventivi e per il recupero/mantenimento dell'efficienza fisica nell'età adulta e anziana;
- classificare e spiegare le variazioni fisiologiche e organico-metaboliche legate al processo di invecchiamento;
- utilizzare una terminologia appropriata al fine di consentire lo sviluppo di competenze trasversali e la discussione (critica) con altre figure professionali.

Le competenze che saranno acquisite dalla/o studentessa/e sono di seguito definite:

- capacità di valutare le principali alterazioni posturali, paramorfismi e dismorfismi in diverse popolazioni;
- capacità di organizzare e condurre attività motorie orientate alla prevenzione o al recupero funzionale in maniera individuale e di gruppo, combinando le conoscenze teoriche (anatomia, fisiologia, biochimica, biomeccanica) con gli aspetti pratici caratterizzanti la disciplina;
- capacità di applicare le teorie e i modelli psico-pedagogici e metodologici di riferimento propri delle attività motorie adattate e per l'età adulta e anziana.

ATTIVITA' DI DIDATTICA INTERATTIVA (DI)

/**/

Le attività di Didattica interattiva consistono, per ciascun CFU, in un'ora dedicata a una o più tra le seguenti tipologie di attività:

- Redazione di un elaborato;
- Partecipazione a una web conference;
- Partecipazione al forum tematico;
- Lettura area FAQ;
- Svolgimento delle prove in itinere con feedback.

Per gli aggiornamenti, la calendarizzazione delle attività e le modalità di partecipazione si rimanda alla piattaforma didattica dell'insegnamento.

ATTIVITA' DI DIDATTICA EROGATIVA (DE)

/**/

Le attività di didattica erogativa consistono, per ciascun CFU, nell'erogazione di 6 videolezioni corredate di testo e questionario finale.

Il modello di ciascuna videolezione prevede il video registrato dal docente che illustra le slide costruite con parole chiave e schemi esemplificativi. Il materiale testuale allegato a ciascuna lezione corrisponde a una dispensa (PDF) composta da almeno 10 pagine, recante le informazioni necessarie per la corretta e proficua acquisizione dei contenuti trattati durante la lezione.

L'attività di autoverifica degli apprendimenti prevista al termine di ogni singola videolezione consiste in un questionario costituito da 10 domande, a risposta multipla.

MODALITA' DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

/**/

L'esame può essere sostenuto sia in forma scritta sia in forma orale. Gli appelli orali sono previsti nella sola sede centrale. L'esame orale consiste in un colloquio con la Commissione sui contenuti del corso. L'esame scritto consiste nello svolgimento di un test con 30 domande. Per ogni domanda lo studente deve scegliere una di 4 possibili risposte.

Solo una risposta è corretta.

Sia le domande orali sia le domande scritte sono formulate per valutare il grado di comprensione delle nozioni teoriche e la capacità di ragionare utilizzando tali nozioni. Le domande sulle nozioni teoriche consentiranno di valutare il livello di comprensione. Le domande che richiedono l'elaborazione di un ragionamento consentiranno di valutare il livello di competenza e l'autonomia di giudizio maturati dallo studente.

Le abilità di comunicazione e la capacità di apprendimento saranno valutate anche attraverso le interazioni dirette tra docente e studente che avranno luogo durante la fruizione del corso (videoconferenze ed elaborati proposti dal docente).

TESTI CONSIGLIATO

/**/

American College of Sports Medicine. (2021). ACSM - Linee guida per la valutazione funzionale e la prescrizione dell'esercizio fisico. Calzetti Mariucci: Torgiano; Richey, B. (2023). Esercizi per la schiena. Stabilizzazione, mobilizzazione, rafforzamento e riduzione del dolore della colonna vertebrale. Calzetti Mariucci: Torgiano

RECAPITI

/**/

?Domenico Monacis: domenico.monacis@unipegaso.it

OBBLIGO DI FREQUENZA

/**/

La frequenza è obbligatoria on-line. A studenti e studentesse viene chiesto di visionare almeno l'80% delle videolezioni presenti in piattaforma.

AGENDA

In Informazioni appelli nella home del corso per ogni anno accademico vengono fornite le date degli appelli.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenza e capacità di comprensione

La/o studentessa/e dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

- Analizzare le dinamiche educative e sociali legate all'invecchiamento e alla promozione della salute, integrando prospettive interdisciplinari (biologiche, psicologiche, pedagogiche e sociali) per rispondere alle sfide poste dall'età adulta e anziana nella società contemporanea.
- Riconoscere e applicare i principali quadri teorici e storici relativi alla motricità nell'età adulta e senile, distinguendo criteri metodologici efficaci in ambito motorio a carattere preventivo e compensativo.
- Padroneggiare metodi e strumenti della valutazione motoria e funzionale dell'adulto e dell'anziano, al fine di progettare e realizzare percorsi di attività fisica adattata personalizzati e evidencebased.
- Riconoscere la dimensione educativa dell'attività motoria nelle fasi adulte e senili della vita, con particolare attenzione al ruolo del movimento come strumento di promozione del benessere, prevenzione del declino funzionale e sostegno alla qualità della vita.

Capacità di applicare conoscenza e comprensione

La/o studentessa/dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

- Applicare i fondamenti teorici ed epistemologici delle discipline motorie, nonché dei principali approcci metodologici, per progettare interventi di attività motoria rivolti all'età adulta e anziana.
- Selezionare e utilizzare strumenti di osservazione, valutazione e autovalutazione per stimare l'efficacia degli interventi motori a carattere preventivo e compensativo.
- Progettare e realizzare percorsi di intervento orientati alla promozione del benessere psicofisico e dell'autonomia funzionale della persona adulta e anziana, con ricadute positive per la comunità.

Autonomia di giudizio

La/o studentessa/dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

- Sviluppare la capacità di analizzare criticamente situazioni complesse, cogliendo le interconnessioni tra aspetti motori, educativi e sociali nel contesto dell'attività fisica adattata in età adulta e senile.
- Interpretare dati e risultati relativi a interventi motori per l'età adulta e anziana, promuovendo una riflessione critica volta al miglioramento continuo delle pratiche professionali.

Abilità comunicative

La/o studentessa/dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

- Comunicare in modo chiaro ed efficace i contenuti, le metodologie e i risultati di una programmazione motoria educativa o preventiva, utilizzando un linguaggio appropriato ai diversi interlocutori (utenti, famiglie, équipe multidisciplinari, enti locali).
- Adottare strategie comunicative adeguate a facilitare la relazione educativa e motivazionale con adulti e anziani, anche in contesti di fragilità o vulnerabilità.

Capacità di apprendimento

La/o studentessa/dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

- Pianificare percorsi di aggiornamento e sviluppo professionale continuo nel campo dell'attività fisica per l'età adulta e anziana.
- Adattare gli interventi motori ai diversi contesti sociali, culturali e sanitari, valorizzando le risorse interne ed esterne (territoriali, artistiche, sportive, relazionali) per rispondere in modo efficace a situazioni-problema legate al benessere e alla salute della persona.

PROGRAMMA DIDATTICO: ELENCO DELLE VIDEOLEZIONI

1. Anatomia e biomeccanica della colonna vertebrale
2. Movimenti Della Colonna
3. Descrizione Analitica delle Vertebre e del Sacro
4. Coste, Sterno e Ioidi
5. Il Cingolo Pelvico
6. Arto inferiore: Femore e Patella
7. Arto inferiore: Tibia e Perone
8. Arto inferiore: Tarso
9. Descrizione ossa anteriori del tarso e avampiede
10. Biomeccanica del Rachide Lombare
11. Funzione dei Muscoli Addominali
12. Biomeccanica del Rachide Dorsale
13. Anatomia descrittiva, relazioni anatomiche e biomeccanica del diaframma
14. Biomeccanica dell'anca
15. Funzione Biomeccanica dei Legamenti dell'Anca
16. Biomeccanica del Ginocchio
17. Funzione Biomeccanica dei Legamenti del Ginocchio
18. Biomeccanica della caviglia
19. Biomeccanica del piede
20. La volta plantare
21. Biomeccanica del cammino

22. Arto superiore: clavicola, omero e scapola
23. Arto superiore: ulna e radio
24. Arto superiore: ossa del carpo e metacarpo
25. Biomeccanica della spalla
26. Funzione Biomeccanica dei Legamenti della Spalla
27. Biomeccanica dell'articolazione del gomito
28. Funzione dei Legamenti e dei Muscoli per la Biomeccanica del Gomito
29. Biomeccanica dell'Avambraccio: Pronazione e Supinazione
30. Biomeccanica del Polso
- Biomeccanica della Mano
32. Biomeccanica del Rachide Cervicale
33. Mandibola, Osso Mascellare e Temporale: Anatomia Descrittiva
34. Biomeccanica dei Movimenti Mandibolari
35. Il Sistema Tonico-Posturale
36. Valutazione Motoria dell'Anziano
37. Le Catene Muscolari
38. Paramorfismi e Dismorfismi; Scoliosi, Cifosi e Lordosi
39. Strategie per la Promozione dell'Esercizio Fisico
40. Attività Fisica Adattata per Persone con Problematiche Cardiovascolari
41. Attività Fisica Adattata per Persone con Alterazioni Metaboliche
42. Attività Fisica Adattata per l'Età Adulta e Anziana
43. Esercizi per la Mobilità e Flessibilità
44. Esercizi di Potenziamento e Stabilizzazione del Rachide
45. Equilibrio e Propriocezione
46. Esercizi di Equilibrio e Propriocezione
47. Il Core
48. Core Stability, Core Endurance e Core Strength
49. Principi dell'Allenamento Funzionale
50. La Lombalgia
51. Invecchiamento ed Efficienza Fisica

52. Indicazioni generali per la programmazione dell'allenamento

53. Sviluppo della Forza e della Flessibilità

54. Sviluppo della Resistenza