# *Università degli Studi di Verona*
# *Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive*
# *A.A. 2015-2016*

| | |
|---|---|
| *Corso Integrato*<br>*Attività motorie e sportive adattate* | *Docenti*<br>*Lanza Massimo* |

***Struttura del Corso***

Il corso prevede una parte di lezioni teoriche frontali, esercitazioni da realizzarsi con attività pratiche nelle strutture di Scienze Motorie o in contesti e situazioni definite dal docente ed esperienze di tirocinio.

***Obiettivi del Corso***

Acquisire conoscenze e competenze per la conduzione e gestione di programmi di attività sportiva adattata, all'interno della cornice ecologica e sistemica data dal modello bio-psico-sociale proposto dall'ICF, nonché padronanza della didattica delle attività motorie rivolte alla promozione della salute di persone anziane in forma, indipendenti e fragili.

***Programma del Corso***

- Effetti fisiologici della sedentarietà e dell'attività fisica
- Caratteristiche dei soggetti nei diversi stadi del cambiamento nei confronti dell'attività fisica
- Linee guida per le attività fisiche come promozione di salute
- Programmazione di attività motorie preventive ed adattate
- Protocolli di Valutazione Motoria
- Modalità di conduzione delle attività motorie preventive ed adattate
- Cenni storici sugli sport adattati;
- Le organizzazioni per lo sport adattato in Italia;
- Tipologie e caratteristiche delle discipline sportive Paralimpiche per persone con disabilità: fisica, sensoriale;
- Gli sport per persone con disabilità intellettiva e relazionale;
- i criteri metodologici per l'impostazione e conduzione di attività fisiche adattate
    - stili di insegnamento
    - fasi della lezione
    - modalità di presentazione del compito
    - forme di esecuzione delle attività e di ripetizione
    - valutazione formativa.

***Argomenti delle esercitazioni***

- Le caratteristiche tecniche delle attività motorie adattate per anziani e persone disabili realizzate nei contesti di:
    - attività di gruppo in palestra
    - cammino guidato

- attività in centro fitness;
- attività in ambiente acquatico

***Modalità d'esame***

Prova a risposta multipla selettiva per successivo colloquio orale. Entrambe le prove si svolgeranno nel medesimo giorno di seguito una all'altra.

***Testi consigliati***

Materiali forniti dai docenti

MICHELINI l., Handicap e Sport, Società Editrice Universo, Roma 2009
Saccomani R., 2006. L'attività fisica nella terza età. Raffaello Cortina Editore

***e-mail:***

donatellapaola.donati@.gmail.com

doriana.rudi@univr.it

massimo.lanza@univr.it

# *English version*

***Course Structure***

The course includes frontal lectures, exercises, to be carried out with practical activities in the structures of Sport Sciences or in others contexts defined by the professors, and internship experiences.

***Objectives***

Acquire knowledge and skills for the conduction of programs of adapted Physical Activities, considering the ecological model and the International
Classification of Functioning, as well as mastery of teaching motor activities aimed at promoting the health of older people fit, independent and fragile.

***Programma del Corso***

- Physiological effects of physical activity and sedentary lifestyle;
- Characteristics of the subjects in the different stages of change toward physical activity;
- Guidelines for health promotion through physical activity;
- Programming of preventive and adapted physical activities;
- Tools for the assessment of behaviour and physical skills;
- Methods for conduction of preventive and adapted physical activities;
- Historical background on adapted sports;
- Organisations of adapted sport in Italy;
- Types and Features of Paralympic sports for people with physical, sensorial, intellectual and relational disabilities.
- Criteria for setting up and carrying out of adapted physical activity: Teaching styles, lesson phases, presentation of the task, forms of execution and repetition of the activities, formative assessment.

***Topics***

The characteristics of the physical activities for the elderly and disabled people carried out in the context of: group activities in the gym; guided walking, fitness centre ; aquatic environment.

***Evaluation***

A questionnaire (multiple choice) provide a preventive selection for access the oral assessment. Both assessments will be held on the same day, one right after the other.

***Recommended reading***

Materials provided by teachers

MICHELINI l., Handicap e Sport, Società Editrice Universo, Roma 2009
Saccomani R., 2006. L'attività fisica nella terza età. Raffaello Cortina Editore