



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2007/2008**

*Attività motoria per  
l'età adulta e la terza  
età  
"terza età"*

**Docente**  
Prof. Massimo Lanza

***Obiettivi del Corso***

Lo scopo del corso integrato è fare acquisire competenze delle principali tecniche della didattica di attività motorie con persone anziane, finalizzate allo sviluppo delle capacità motorie e alla promozione della salute. Il modulo costituisce, con il modulo di "Fitness", il corso integrato "Tecniche e didattica dell'attività motoria per l'età adulta e la terza età e "Fitness" ". Le lezioni verranno proposte con modalità teoriche e laboratoriali.

Competenze degli studenti al termine del corso

Gli studenti conosceranno:

- gli elementi fisici e motori che caratterizzano le attività di fitness nelle persone anziane;
- i principi per la prescrizione delle esercitazioni nelle persone anziane;
- le principali tecniche di potenziamento muscolare, di sviluppo della resistenza aerobica, di allungamento muscolare e mobilizzazione articolare, di sviluppo del controllo delle abilità motorie quotidiane con l'utilizzo delle principali attrezzature da palestra e a corpo libero;
- i criteri per adattare le tecniche alle particolari caratteristiche di persone di diversa età e forma fisica;
- criteri per la conduzione di attività motorie rivolte ad anziani;

Gli studenti sapranno progettare e condurre fasi di:

- valutazione, sul campo, delle capacità motorie nelle persone di diversa età e condizione fisica;
- attività motorie adattate a persone anziane indipendenti o in forma

***Programma del Corso***

***Contenuti del modulo "Didattica delle attività motorie per la terza età"***

Lezioni teoriche a corsi riuniti

Cenni di fisiologia e psicologia dell'invecchiamento

Tipologie di persone anziane

Caratteristiche, effetti e limitazioni dell'esercizio fisico nell'anziano

Ruolo ed effetti dell'attività motoria nella prevenzione delle principali patologie geriatriche

Tipologie di attività per persone anziane

Criteri per l'orientamento ad uno stile di vita attivo

Caratteristiche dell'ambito professionale delle attività motorie rivolte alle persone anziane

La valutazione nella progettazione e conduzione delle attività motorie per persone anziane

Lezioni pratiche: sotto-modulo "Sviluppo della Resistenza, della coordinazione e dell'equilibrio"

Scopi e potenzialità dell'allenamento della resistenza, della coordinazione e dell'equilibrio per le persone anziane fragili e indipendenti  
Principi e metodi dell'allenamento della resistenza, della coordinazione e dell'equilibrio  
Modalità e tecniche di monitoraggio e valutazione  
Tecniche di esecuzione delle principali esercitazioni

Lezioni pratiche: sotto-modulo "Sviluppo della Forza e della mobilità articolare"

Scopi e potenzialità dell'allenamento della forza e della mobilità articolare per le persone anziane fragili e indipendenti

Principi e metodi dell'allenamento della forza e della mobilità articolare

Modalità e tecniche di monitoraggio e valutazione

Tecniche di esecuzione delle principali esercitazioni

### ***Modalità d'esame***

- questionario a risposta multipla
- produzione di un progetto-programma su un argomento concordato con il docente

### ***Testi consigliati***

Appunti dalle lezioni

### **Bibliografia di approfondimento**

#### **Attività motoria per persone anziane**

- Cotton R.T.; "Exercise for older adults. American Council on Exercise's guide for fitness professionals", Human Kinetics, 1998
- AA.VV.; "Exercise and Physical Activity for Older Adults" Position Stand, Volume 30, Number 6 - Adults Medicine & Science in Sports & Exercise® - June 1998
- Cherubini A., Rossi R., Senin U., "Attività fisica ed invecchiamento", - EdiSES, Napoli (2002)
- Jones C., Debra Rose; 2004; "Physical Activity Instruction of Older Adults", ISBN: 0736045139
- A.C.S.M., 2002; "Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults" Position stand, in Medicine & Science in Sports & Exercise® 0195-9131/02/3402-0364/0
- Schena F.. Lo sviluppo dell'attività fisica nella popolazione anziana. Punto Omega n. 5/6: 113 - 123, 2001.

### ***e-mail:***

massimo.lanza@univr.it