



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea Specialistica in Scienze delle attività motorie**  
**preventive e adattate**  
**A.A. 2008/2009**

***Attività motorie e tecniche  
per il benessere I***

**Docente**  
Dott. **Massimo Lanza**  
Prof. Federico Schena

***Obiettivi del Corso***

- Acquisizione di diversificate tecniche di intervento sulla popolazione adulta atte a far svolgere attività motorie utili al mantenimento dello stato di benessere psico-fisico, al recupero dello stato di salute e al mantenimento di esso lungo tutto l'arco della vita
- Sviluppo delle conoscenze specifiche relative al movimento in tutte le sue forme in relazione alle più recenti evoluzioni tecnologiche con prevalente attenzione alle tecniche del fitness in acqua e in palestra

***Obiettivi specifici:***

- Analisi del concetto di benessere come condizione globale di equilibrio psico-fisico
- Potenziale importanza del mantenimento di uno stile di vita attivo
- Ruolo dell'attività fisica regolare sulle modificazioni fisiologiche indotte dall'età
- Quale attività? Quale intensità? Con che frequenza? Che rischi?
- Stati di limitazione funzionale: temporanei e permanenti, ripercussioni fisiche e psicologiche di tali stati e ipotesi di contenimento e recupero
- Ruolo dell'insegnante: competenza, tecnica, aggiornamento, gestione del gruppo e del singolo all'interno del gruppo

***Programma del Corso***

OBIETTIVI SPECIFICI RELATIVI A TECNICHE E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE IN PALESTRA

**- L'AMBIENTE PALESTRA: REQUISITI STRUTTURALI, IGIENICI, SPAZIALI**

- GLI ERGOMETRI PER L'ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE
- VANTAGGI E LIMITI
- CARATTERISTICHE DEI DIVERSI TIPI DI ERGOMETRI
- LA BIOMECCANICA E LA DIDATTICA DEI MOVIMENTI
- METODOLOGIE DI ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE

## IL MONITORAGGIO DELL'ALLENAMENTO

- LE ATTREZZATURE PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA: MACCHINE ISOTONICHE, PESI LIBERI E CAVI  
CARATTERISTICHE DELLE ATTREZZATURE E DIDATTICA DEI MOVIMENTI  
METODOLOGIE DI ALLENAMENTO DELLA FORZA  
MONITORAGGIO DELL'ALLENAMENTO

## OBIETTIVI SPECIFICI RELATIVI A TECNICHE E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE IN ACQUA

- L'AMBIENTE ACQUA: CARATTERISTICHE FISICHE E PRINCIPI DINAMICI, LA RESISTENZA E IL GALLEGGIAMENTO IN RAPPORTO AL MOVIMENTO
- EFFETTI DELL'IMMERSIONE E DEL MOVIMENTO IN ACQUA SUI DIVERSI APPARATI FISIOLGICI
- DIFFERENZE TRA IL MOVIMENTO IN ACQUA E QUELLO FUORI DALL'ACQUA: INCIDENZA DELLA GRAVITÀ SUL CARICO, SULLA FATICA E SULLA LIBERTÀ DI MOVIMENTO
  
- CLASSIFICAZIONE DELLE ATTIVITÀ NON NATATORIE IN ACQUA  
CARATTERISTICHE COMUNI A TUTTE LE ATTIVITÀ E ANALISI DI TALI CARATTERISTICHE IN RAPPORTO AL RECUPERO E AL MANTENIMENTO DEL BENESSERE NONCHÉ ALLA PREVENZIONE DELLE SITUAZIONI PATOLOGICHE  
PUBBLICO POTENZIALE E PUBBLICO REALE
- AMBIENTAMENTO
- AQUAFITNESS  
PRESENTAZIONE DI TUTTE LE ATTIVITÀ COMPRESSE IN QUESTO SETTORE  
TECNICA E DIDATTICA DEGLI ELEMENTI FONDAMENTALI COMUNI  
TECNICA E DIDATTICA DEGLI ELEMENTI SPECIFICI DI OGNI ATTIVITÀ  
GRADI DI DIFFICOLTÀ E STRATEGIE PER INCREMENTARE O DIMINUIRE L'INTENSITÀ DI LAVORO  
UTILIZZAZIONE DELLO SPAZIO  
INCIDENZA DELLA PROFONDITÀ DELL'ACQUA E DELLE DIMENSIONI DELLA VASCA  
ATTREZZI RESISTENTI, GALLEGGIANTI E DI RIPORTO  
IDENTIFICAZIONE DELLE CARATTERISTICHE NECESSARIE ALL'IMPIANTO CHE OSPITA L'ATTIVITÀ  
LA GRAVIDANZA: MODIFICAZIONI FISIOLGICHE E MOVIMENTO, INCIDENZA DEL PESO, EFFETTI DELL'ESERCIZIO FISICO, GINNASTICA IN ACQUA  
OBESITÀ E MOVIMENTO: INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI, INCIDENZA DEI TRAUMI MUSCOLARI E ARTICOLARI, ACQUA COME POSSIBILE SOLUZIONE
- PRINCIPI DI RIEDUCAZIONE FUNZIONALE IN ACQUA
- AQUATRaining: LA PREPARAZIONE SPORTIVA IN ACQUA, NUOVI IMPIEGHI NEI SETTORI AGONISTICI E NON

### **Modalità d'esame**

Scritto

### **Testi consigliati**

***e-mail***

***Orario di ricevimento (previo appuntamento telefonico o via e-mail)***

*Giorno*

*Ora*