

SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA A.A. - 2018-2019

COGNOME E NOME: Vinciguerra Maria Giulia/ Giuseppe Lusi (Docente a contratto)

QUALIFICA: R U.

CORSO DI STUDIO: Scienze Motorie LM 67

INSEGNAMENTO: C.I. Attività Motoria Preventiva Adattata
Insegnamento : Attività Motoria nella Prevenzione Cardiovascolare e Dismetabolica

ORARIO DI RICEVIMENTO:
Prof,ssa Vinciguerra Maria Giulia Lunedì dalle 12.30 alle 13.30 / Martedì dalle 12.30 alle 13.30

SEDE PER IL RICEVIMENTO:
Sede Universitaria Coppito 2 livello 0 Studio n.17

N. TELEFONO (INTERNO): 0862-432932 cell. 347 5820260

E-MAIL:
mariagiulia.vinciguerra@cc.univaq.it

PROGRAMMA DEL CORSO:

Cardiologica

- L'impatto sociale ed economico delle malattie cardiovascolari
- Incidenza delle MCV
- L'esercizio fisico come mezzo preventivo e terapeutico
- L'attività fisica sulla morbilità e mortalità cardiovascolare
- Attività motoria primaria
- Prevenzione Secondaria
- Metanalisi di Riabilitazione Cardiologica
- Training Motorio Riabilitativo
- Attività Fisica nell'Anziano Cardiopatico
- Classificazione delle attività motorie-sportive
- Attività dinamiche con impegno cardiovascolare costante
- Attività Fisica con Maggiore Intensità
- Programma di lavoro per la corsa
- Caratteristiche essenziali dell'attività motoria adattata
- Caratteristiche fondamentali del programma di allenamento nel cardiopatico
- Adattabilità Cardiovascolare
- Esercizi per cardiopatici
- L'attività del Cardiopatico in Palestra
- SIX MINUTE WALKING TEST, modalità di esecuzione
- ambiente e attrezzatura.

Metabolica

- Malattie metaboliche
- Diabete mellito
- Obesità
- Anoressia

- **Sindrome Metabolica: fattori di rischio**
- **Cause delle malattie dismetaboliche**
- **Fattori di rischio**
- **Prevenzione: interventi e strategie**
- **Attività fisica adattata**
- **Programmi Motori**
- **Attività Motoria e Sport consigliati**
- **Programmazione: intensità densità e recupero**
- **L'igiene alimentare e l'attività fisica**

MATERIALE DIDATTICO:

Slide di presentazione
Articoli scientifici
Direttive dell'OMS (dispensa)
Schede tecniche operative proposte dal Docente

MODALITA' DI VERIFICA:

Colloquio di verifica