

SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2018-2019

PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO DI

“ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA NELL'ANZIANO.”

DEL CORSO DI STUDIO: *Laurea Magistrale in “Scienze Motorie Preventive ed Adattative” (LM67)*

NOMERO DI CREDITI: **sei**

SEMESTRE : **secondo**

COGNOME E NOME DOCENTE: **Silva Piero**

ORARIO DI RICEVIMENTO: *dopo lo svolgimento delle lezioni.*

Per eventuale appuntamento contattare il docente all' e.mail: piero.silva@univaq.it

SEDE PER IL RICEVIMENTO: *aula lezione.*

E-MAIL: piero.silva@univaq.it

1	Obiettivi del Corso	<i>Per lo studente specializzando nel nostro corso di studi, l'insegnamento dell' “attività motoria preventiva nell' anziano” si prefigge l'acquisizione delle conoscenze tecniche altamente specialistiche, finalizzate all'approfondimento dei dati riguardanti la prevenzione dell'invecchiamento dei principali apparati coinvolti nell'attività motoria e i benefici effetti fisiologici che si possono ottenere da un corretto e permanente allenamento in età senile.</i>
2	Contenuti del corso e gli esiti di apprendimento	<i>Sulla base delle competenze acquisite, al termine del corso lo studente sarà in grado di gestire autonomamente tutte le attività preventive relative la pratica motoria finalizzata al mantenimento di uno stato di “buona” salute psico-fisica, di un soggetto in età anziana, evidenziando nettamente la differenza fra i compiti e gli obiettivi dell'insegnante di attività motorie per anziani e del riabilitatore o del terapeuta.</i>
3	Conoscenze di base richieste e attività di apprendimento	<i>L'invecchiamento; Anziano ed autosufficienza; Aspetti psicologici e sociali dell'anziano; La prevenzione in geriatria; La valutazione dell'anziano; La prescrizione dell'attività fisica nell'anziano in buona salute e dei portatori di patologie croniche; La scelta delle attività motorie per gli anziani; L'anziano, il disuso e l'ipocinesia; Il movimento come mezzo terapeutico; Indicazioni all'attività motoria in</i>

		<i>età senile; Attività motoria di gruppo e socializzazione; Consigli didattici generali; Modificazioni degli apparati cardiovascolare, respiratorio, neuro-sensoriale e locomotore nella terza età; Indicazioni per l'attività sportiva dell'anziano; Attività ludiche.</i>
4	Metodi e criteri di valutazione e verifica	<p>L'ESAME AL TERMINE DEL CORSO, DOPO IL SUPERAMENTO DI DUE ESONERI IN ITINERE, VERTERÀ SU:</p> <p>A) UN QUESTIONARIO CON RISPOSTE MULTIPLE,</p> <p>B) UN COLLOQUIO FINALE.</p> <p>CRITERI:</p> <p>LA PROVA SCRITTA A RISPOSTA MULTIPLA VERRÀ VALUTATA ASSEGNANDO: 1 PUNTO PER OGNI RISPOSTA ESATTA; 0 PUNTI PER OGNI RISPOSTA NON DATA O SBAGLIATA. QUESTA PROVA PIÙ GLI ESONERI DETERMINERANNO IL VOTO DI AMMISSIONE AL COLLOQUIO FINALE DEL CORSO INTEGRATO.</p>
5	Materiale Didattico	<p>LIBRI DI TESTO:</p> <p>- R. SACCOMANI “L'ATTIVITÀ FISICA NELLA TERZA ETÀ” RAFFAELLO CORTINA EDITORE, MILANO</p> <p>- P. SILVA “L'ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA NELL'ANZIANO” DISPENSA UNIVAQ A.A.2018-19</p> <p>- G. CREMONINI – F. CAVAZZUTI – M. TESTONI BECIA “ANZIANI, INVECCHIAMENTO E ATTIVITÀ MOTORIA” CASA EDITRICE AMBROSIANA, MILANO</p> <p>LETTURE CONSIGLIATE:</p> <p>-K. FRANCESCONI – G. GANDINI “MUOVERSI PER NON SUBIRE IL TEMPO” EDIZIONI EDI-ERMES MILANO</p> <p>- R. J. SHEPHARD “ ATTIVITÀ FISICA, INVECCHIAMENTO E SALUTE “ MCGRAW – HILL EDITORE, MILANO</p> <p>- V. MARAGLIANO “ INVECCHIAMENTO E LONGEVITÀ “ CASA EDITRICE SCIENTIFICA INTERNAZIONALE, ROMA</p> <p>- F.DELL'ORTO GARZONIO – P.TACCANI “CONOSCERE LA VECCHIAIA” LA NUOVA ITALIA SCIENTIFICA, ROMA.</p> <p>- F. MARIOTTO “INVECCHIARE CON SUCCESSO” SOCIETÀ STAMPA SPORTIVA, ROMA.</p>