

Syllabus Attività Formativa

Anno Offerta	2026-2027
Corso di Studio	M694 - SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT E DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE
Regolamento Didattico	M694-2026
Percorso di Studio	GEN - GEN
Insegnamento/Modulo	Attività Motoria nella terza età
Attività Formativa Integrata	-
Partizione Studenti	-
Periodo Didattico	S2 - Secondo Ciclo Semestrale
Sede	
Anno Corso	1
Settore	MEDF-01/A
Tipo attività Formativa	B - Caratterizzante
Ambito	
CFU	5 + 5 ATP

Ore Attività Frontali	40 frontali + 60 attività tecnico pratiche
AF_ID	

Tipo Testo	Codice Tipo Test	Num. Max. Caratteri	O bb l.	Testo in Italiano	Testo in Inglese
Lingua insegnamento	LINGUA_INS	100	Sì	Italiano	Italian
Contenuti	CONTENUTI	2000	Sì	Progettazione, organizzazione e conduzione di programmi di attività motoria. Valutazione delle capacità motorie nella terza età.	Design, organization, and implementation of physical activity programs. Assessment of physical abilities in older adults.
Testi di riferimento	TESTI_RIF	4000	Sì	ACSM - Linee guida per la valutazione funzionale e la prescrizione dell'esercizio fisico - American college of sport SCIENCE, Ed Calzetti Mariucci ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA - dalla teoria alla pratica - Luca Marin -M Felisatti - L POMIDORI Materiale didattico e articoli scientifici forniti dal docente.	ACSM – Guidelines for Functional Assessment and Exercise Prescription – American College of Sports Medicine, Calzetti Mariucci Editori Adapted Physical Activity – From Theory to Practice – Luca Marin, M. Felisatti, L. Pomidori The teaching materials will be provided by the instructor.

Obiettivi formativi	OBIETT_FORM	4000	Sì	Il corso integrato di Attività motoria per la terza età si propone di fornire agli studenti conoscenze e competenze tecnico-pratiche relative alla progettazione, organizzazione e conduzione di programmi di attività motoria rivolti alla popolazione anziana, nonché alla valutazione delle capacità motorie e funzionali dell'anziano, finalizzata alla definizione e all'individualizzazione degli interventi di esercizio fisico.	The integrated course Physical Activity for Older Adults aims to provide students with the technical and practical knowledge and skills required for the design, organization, and delivery of physical activity programs for older adults, as well as for the assessment of their motor and functional capacities, with the aim of informing and individualizing exercise interventions.
Prerequisiti	PREREQ	500	Sì	Per affrontare adeguatamente i contenuti del corso integrato sono richieste conoscenze di base di anatomia ,fisiologia dell'esercizio e metodologia dell'attività motoria.	To adequately address the contents of the integrated course, basic knowledge of anatomy, exercise physiology, and physical activity methodology is required.
Metodi didattici	METODI_DID	500	Sì	L'insegnamento sarà erogato principalmente tramite lezioni teorico-pratiche , esercitazioni in ambiente controllato , dimostrazioni pratiche e simulazioni di sedute di attività motoria, con coinvolgimento attivo degli studenti.	The course will be delivered primarily through theoretical-practical lectures, exercise sessions in a controlled environment, practical demonstrations, and simulations of physical activity sessions, with the active involvement of students.
Altre informazioni	ALTRO	1000	Sì		

Modalità di verifica dell'apprendimento	MOD_VER_AP PR	1000	Sì	L'esame finale consiste in una prova teorico -pratica , lo studente dovrà dimostrare le competenze acquisite , conducendo esercitazioni motorie, adattando programmi di attività fisica e rispettando principi di sicurezza . Conoscenze teoriche sugli argomenti La prova teorica è costituita da un quiz a risposta multipla La prova pratica può includere : -conduzione di sedute di gruppo o individuali - applicazioni di protocolli di valutazione dell'efficienza fisica	The final exam consists of a theoretical-practical test. Students must demonstrate the acquired skills by conducting physical exercises, adapting physical activity programs, and respecting safety principles. Theoretical knowledge of the topics will also be assessed. The theoretical test consists of a multiple-choice quiz. The practical test may include: Conducting group or individual sessions Applying physical fitness assessment protocols
Programma esteso	PROGR_EST	7000	Sì	• Definizione di invecchiamento secondo l'OMS e principali concetti di healthy ageing e active ageing. • Eterogeneità della popolazione anziana e principali classificazioni per fasce di età (young-old, old-old, oldest-old), considerando le differenze individuali nello stato di salute, nelle capacità motorie e funzionali, nell'autonomia e nelle esigenze di esercizio fisico. • Invecchiamento e principali modificazioni morfo-funzionali associate all'età.	• Definition of ageing according to the WHO and key concepts of healthy ageing and active ageing. • Heterogeneity of the older adult population and main age-based classifications (young-old, old-old, oldest-old), considering individual differences in health status, motor and functional capacities, autonomy, and exercise needs. • Ageing and the main age-related morphological and functional changes.

				• Principi teorici dell'esercizio fisico e dell'attività motoria nella popolazione anziana. • Effetti dell'inattività fisica e benefici dell'esercizio fisico nella popolazione anziana. • Valutazione della persona anziana: anamnesi motoria e funzionale, caratteristiche individuali, livello di attività fisica e principali fattori di rischio. • Valutazione delle capacità motorie e funzionali della persona anziana. • Principi, modalità di somministrazione e interpretazione dei principali test di valutazione nell'anziano. • Utilizzo dei risultati della valutazione per la definizione degli obiettivi e l'individualizzazione del programma di esercizio fisico. • Principi e metodologie dell'allenamento della forza e della resistenza nell'individuo anziano. • Sviluppo e mantenimento dell'equilibrio. • Mobilità articolare, flessibilità e controllo motorio. • Prevenzione delle cadute attraverso l'attività motoria.	• Theoretical principles of physical exercise and physical activity in older adults. • Effects of physical inactivity and benefits of physical exercise in older adults. • Assessment of older adults: motor and functional history, individual characteristics, physical activity level, and main risk factors. • Assessment of motor and functional capacities in older adults. • Principles, administration procedures, and interpretation of the main assessment tests in older adults. • Use of assessment results to define objectives and individualize exercise programs. • Principles and methodologies of strength and endurance training in older adults. • Development and maintenance of balance. • Joint mobility, flexibility, and motor control.
--	--	--	--	---	--

				• Artrite reumatoide e artrosi nell'individuo anziano • Anziano e sarcopenia: caratteristiche, fattori di rischio e strategie di esercizio fisico • Obesità sarcopenica • Invecchiamento e osteoporosi • Ictus nell'individuo anziano e attività motoria adattata • Declino cognitivo nell'individuo anziano e ruolo dell'attività fisica • Malattia di Alzheimer e attività fisica adattata • Principali patologie e condizioni associate all'invecchiamento e relative implicazioni per l'esercizio fisico • Principi di sicurezza, gradualità, individualizzazione e adattamento dell'esercizio nella persona anziana • Esercizi per il mantenimento e il miglioramento dell'autonomia funzionale nelle attività della vita quotidiana • Progettazione e organizzazione di programmi di attività motoria individuali e di gruppo	• Fall prevention through physical activity. • Rheumatoid arthritis and osteoarthritis in older adults. • Older adults and sarcopenia: characteristics, risk factors, and exercise strategies. • Sarcopenic obesity. • Ageing and osteoporosis. • Stroke in older adults and adapted physical activity. • Cognitive decline in older adults and the role of physical activity. • Alzheimer's disease and adapted physical activity. • Main diseases and conditions associated with ageing and their implications for physical exercise. • Principles of safety, gradual progression, individualization, and exercise adaptation in older adults. • Exercises for maintaining and improving functional autonomy in activities of daily living.
--	--	--	--	---	---

					Design and organization of individual and group physical activity programs.
Obiettivi Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile	OB_SVIL_SOS	4500	No	3	3
Link docentev	LINK	1500	Sì	https://dmsc.unicz.it/personale/docente/francescagreco	https://dmsc.unicz.it/personale/docente/francescagreco