



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DIPARTIMENTO	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione		
ANNO ACCADEMICO OFFERTA	2024/2025		
ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE	2026/2027		
CORSO DILAUREA	SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE		
INSEGNAMENTO	TEORIA. TECN. E DIDATTICA DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PER LE DIVERSE ETÀ		
TIPO DI ATTIVITA'	C		
AMBITO	10683-Attività formative affini o integrative		
CODICE INSEGNAMENTO	15296		
SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI	M-EDF/01		
DOCENTE RESPONSABILE	THOMAS EWAN	Professore Associato	Univ. di PALERMO
ALTRI DOCENTI			
CFU	6		
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	108		
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLA DIDATTICA ASSISTITA	42		
PROPEDEUTICITA'	03380 - FISILOGIA UMANA C.I.		
MUTUAZIONI			
ANNO DI CORSO	3		
PERIODO DELLE LEZIONI	1° semestre		
MODALITA' DI FREQUENZA	Facoltativa		
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi		
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	THOMAS EWAN Martedì 10:00 13:00 Via Giovanni Pascoli n°6, Secondo Piano; Aula Virtuale Teams Mercoledì 13:00 14:00 Aula 101, Plesso di Agrigento (Al termine delle lezioni frontali)		

DOCENTE: Prof. EWAN THOMAS

PREREQUISITI	E' necessario avere superato l'esame di Fisiologia.
RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI	<p>Conoscenza e capacita' di comprensione Conoscenza degli adattamenti funzionali e strutturali dei diversi organi ed apparati all'esercizio fisico e delle modalita' di esecuzione ed insegnamento dei gesti motori nelle diverse eta. Capacita' di applicare conoscenza e comprensione Acquisizione di una visione complessiva degli effetti dell'esercizio fisico e delle attivita' motorie sui diversi organi ed apparati nelle diverse eta. Autonomia di giudizio Capacita' di valutare le indicazioni e le controindicazioni all'esercizio fisico ed alle attivita' motorie nelle diverse eta' dimostrando capacita' critico-scientifiche. Abilita' comunicative Capacita' di descrivere e commentare le conoscenze acquisite, adeguando le forme comunicative agli interlocutori. Capacita' d'apprendimento Capacita' di aggiornamento attraverso la consultazione di pubblicazioni scientifiche specifiche del settore e l'uso della rete informatica. Capacita' di proseguire compiutamente gli studi, utilizzando le conoscenze acquisite nel corso</p>
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	<p>Esame Orale. Voto in trentesimi. Per gli studenti con disabilita' e neurodiversita' saranno garantiti gli strumenti compensativi e le misure dispensative individuate, dal CeNDis - Centro di Ateneo per la disabilita' e la neurodiversita', in base alle specifiche esigenze e in attuazione della normativa vigente</p>
OBIETTIVI FORMATIVI	<p>Obiettivo del corso e' l'acquisizione delle conoscenze riguardanti le modifiche della funzione dei diversi organi ed apparati durante le diverse eta' della vita e del ruolo dello esercizio fisico nel rallentare nel prevenire le principali affezioni legate all'eta. In particolare, vengono fornite le informazioni necessarie per comprendere come svolgere l'attivita' sportiva o motoria nel bambino e nel soggetto adulto ed anziana, sia sano che affetto da malattie tipiche di queste eta'.</p>
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni Frontali
TESTI CONSIGLIATI	<p>Attivita' motorie e processo educativo – Sotgiu, Pellegrini - disponibile nella Biblioteca della Facolta' di Scienze Motorie Attivita motoria, Fitness e Salute nell'adulto e nell'anziano – Macchi, Lova, Cecchi- Maggioli Editore – Firenze 2007 Attivita' Fisica per La Salute – Buono – Terza edizione – Idelson Gnocchi 2017</p>

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
2	Presentazione del corso: L'attivita' fisica nelle diverse eta'
3	Attivita' fisica nell'eta' evolutiva: Attivita' ludico-motoria, attivita' fisica, metodologie didattiche in contesto scolastico, sport
3	Attivita' fisica nell'eta' evolutiva: Test di valutazione fisica (Hand grip, salto in lungo da fermo, lancio della palla medica, 20m shuttle run, 4x10, 20m sprint, TGMD2)
3	Attivita' fisica nell'eta' evolutiva: Sviluppo dei Sistemi, regolazione ormonale e attivita' fisica.
3	Attivita' fisica nell'eta' evolutiva: Attivita' fisica e prevenzione delle diverse patologie
3	Attivita' fisica nell'eta' adulta: Esercizio fisico e sport
3	Attivita' fisica nell'eta' adulta: Il ruolo dell'esercizio fisico per il mantenimento della salute
6	Attivita' fisica nell'eta' adulta: Esercizio fisico nelle patologie cardiovascolari e dismetaboliche (Comprensione dei processi infiammatori, cardiopatie, scompenso cardiaco, ipertensione, ictus, diabete, sindrome metabolica).
3	Attivita' fisica nell'eta' adulta: L'allenamento in eta' adulta, nelle differenze di genere e per la donna in gravidanza (Comprensione dei principi dell'allenamento, conoscenza ed applicazione dei principali parametri allenanti, metodologie per i principali obiettivi)
4	Attivita' fisica nell'eta' anziana: Invecchiamento, cambiamenti nelle funzionalita' dell'organismo e sarcopenia
2	Attivita' fisica nell'eta' anziana: Test di valutazione funzionale
3	Attivita' fisica nell'eta' anziana: Attivita' fisica per la prevenzione delle limitazioni funzionali ed il miglioramento della qualita' della vita, l'osteoporosi e la sarcopenia
2	Attivita' fisica nell'eta' anziana: Equilibrio e attivita' fisica per la prevenzione delle cadute
2	Attivita' fisica nell'eta' anziana: Attivita' fisica raccomandata per diverse condizioni patologiche