

## **SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA A.A. - 2016-2017**

**COGNOME E NOME:** Vinciguerra Maria Giulia

**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:**  
Mercoledì dalle 10.30 alle 13.30

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

**N. TELEFONO (INTERNO):**0862-432932

**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