

PROGRAMMA Attività motorie e fitness per anziani (modulo di C.I. Met. e Tec. Att. Mot. e Sport. IV)

- Risposte cardiorespiratorie all'attività fisica nell'anziano
- Effetti benefici cardiovascolari dell'attività fisica nell'anziani
- Riabilitazione cardiologica
- Fitness nella Terza e quarta età
- Test motori
- Linee guida internazionale per la somministrazione dell 'esercizio nella terza età
- Presentazione di ricerche scientifiche di settore
- Valutazioni delle capacità motorie
- Il ruolo e comportamenti deontologici del laureato in scienze motorie nel settore della terza età
- L'importanza dell' attività motoria e del 'laureato in scienze motorie nella problematiche metaboliche stabilizzate
- Esercizi basici per le capacità coordinative, condizionali e mobilità articolare nella terza età.
- La "Preparazione Fisica Controllata" , metodo di intervento motorio per la terza e quarta età