



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Docente responsabile dell'insegnamento/attività formativa

Nome

Cognome

Denominazione insegnamento/attività formativa

Italiano

Inglese

Informazioni insegnamento/attività formativa

A.A.

☒ L

☐ LM

☐ LM CU

CdS

Codice

Canale

CFU

Lingua

Docente del modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Nome

Cognome

Denominazione modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Italiano

Inglese

Obiettivi formativi e risultati di apprendimento attesi

Italiano

Obiettivi formativi

- Comprendere come il corpo reagisce all'attività fisica, sia in persone sane che con problemi di salute.
- Imparare come monitorare e valutare la funzione del cuore e dei polmoni durante l'esercizio.
- Conoscere i benefici dell'attività fisica nella prevenzione e nel trattamento di malattie croniche.
- Capire i principi base della riabilitazione sportiva.

Conoscenze e capacità di comprensione

- Le basi della valutazione funzionale e fisica in relazione alle caratteristiche specifiche di ogni persona.
- Capacità di riconoscere ed evitare situazioni pericolose per la vita che possono verificarsi durante l'attività fisica.
- Conoscere i principi di base della riabilitazione sportiva.

Capacità di applicare conoscenza e comprensione

- Saper progettare attività fisica e percorsi di allenamento per gruppi e/o individuali.
- Saper progettare di attività fisiche e programmi riabilitativi per patologie specifiche.

Autonomia di giudizio

- Saper valutare i rischi e i benefici dell'attività fisica in diverse situazioni.
- Saper adattare i programmi di allenamento alle esigenze individuali.
- Saper prendere decisioni informate riguardo all'attività fisica e alla salute.

Abilità comunicative

- Saper comunicare efficacemente con atleti riguardo all'attività fisica e alla salute.

Capacità di apprendimento

- Dimostrare flessibilità e spirito critico nell'adattare le conoscenze acquisite a contesti diversi.

Inglese

Learning outcomes

- Understand how the body reacts to physical activity, both in healthy people and in people with health problems.
- Learn how to monitor and evaluate the function of the heart and lungs during exercise.
- Know the benefits of physical activity in the prevention and treatment of chronic diseases.
- Understand the basic principles of sports rehabilitation.

Expected learning outcomes:

Knowledge and understanding

- The basics of functional and physical assessment in relation to the specific characteristics of each person.
- Knowledge of the main rules and laws regarding physical activity and legal responsibilities of the coach. Know the body's responses to different types of exercise.
- Ability to recognize and avoid life-threatening situations that can occur during physical activity.
- Know the basic principles of sports rehabilitation.

Applying knowledge and understanding

- Know how to design physical activity and training programs for groups and/or individuals.
- Know how to design physical activity and rehabilitation programs for specific pathologies.

Making judgments

- Know how to evaluate the risks and benefits of physical activity in different situations.
- Know how to adapt training programs to individual needs.
- Know how to make informed decisions regarding physical activity and health.

Communication skills

- Know how to communicate effectively with athletes regarding physical activity and health.
- Know how to manage relationships and communication with institutions, associations and families.
- Know how to collaborate with medical teams in the treatment and prevention, through physical activity, of chronic-degenerative diseases such as Metabolic Syndrome, Obesity, Hypertension and Ischemic Heart Disease.

Learning ability

Demonstrate flexibility and critical thinking in adapting acquired knowledge to different contexts.



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Prerequisiti

Italiano

Nessuno

Inglese

No prerequisites required

Programma

Italiano

- Adattamenti neurovegetativi all' allenamento fisico in soggetti normali, in pazienti cardiopatici e negli atleti
- Monitoraggio Anatomia funzionale dell'apparato cardiocircolatorio e del sistema nervoso centrale e periferico
- Risposte acute cardiorespiratorie ai diversi tipi di esercizio fisico: fattori determinanti
- Adattamenti cardiorespiratori alle diverse modalità di allenamento e loro meccanismi di regolazione
- Ruolo dell'attività fisica nella prevenzione primaria e secondarie delle patologie croniche
- Modelli riabilitativi



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Inglese

- Principles of cardiovascular and respiratory physiology and regulatory mechanisms.
- Acute cardiovascular and respiratory responses to different types of exercise and regulatory mechanisms.
- Cardiovascular adaptations to different exercise training modalities and their underlying mechanisms
- Autonomic adaptations to exercise training: healthy subjects, cardiac patient and athletes
- Physical activity as profilaxis and therapy.
- Exercise training in the rehabilitation of cardiac patients: principles, protocols and effects.
- Monitoring and programming exercise training in health and disease through autonomic nervous system assessment



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Modalità di valutazione

Prova scritta

Descrizione delle modalità e dei criteri di verifica dell'apprendimento

Italiano

La verifica della preparazione degli studenti avverrà con modalità scritta. Il test sarà composto da 15 Quiz a risposta multipla con 2 punti per ciascuna risposta esatta; ad ogni risposta errata il valore attribuito è pari a 0.

Il punteggio della prova d'esame è attribuito mediante un voto espresso in trentesimi ed è assegnato in base ai seguenti criteri:

- Non idoneo: importanti carenze e/o inaccuratezze nella conoscenza e comprensione degli argomenti; limitate capacità di analisi e sintesi, frequenti generalizzazioni.
- 18-20: conoscenza e comprensione degli argomenti appena sufficiente con possibili imperfezioni; capacità di analisi sintesi e autonomia di giudizio sufficienti.
- 21-23: Conoscenza e comprensione degli argomenti routinaria; Capacità di analisi e sintesi corrette con argomentazione logica coerente.
- 24-26: Discreta conoscenza e comprensione degli argomenti; buone capacità di analisi e sintesi con argomentazioni espresse in modo rigoroso.
- 27-29: Conoscenza e comprensione degli argomenti completa; notevoli capacità di analisi, sintesi. Buona autonomia di giudizio.
- 30-30L: Ottimo livello di conoscenza e comprensione degli argomenti. Notevoli capacità di analisi e di sintesi e di autonomia di giudizio. Argomentazioni espresse in modo originale.



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Inglese

The verification of the students' preparation will be done in written form. The test will consist of 15 multiple choice quizzes with 2 points for each correct answer.

The exam score is awarded using a grade out of 30 and is assigned based on the following criteria:

- Unsatisfactory: significant deficiencies and/or inaccuracies in knowledge and understanding of the topics; limited analytical and synthesis skills; frequent generalizations.
- 18-20: Barely adequate knowledge and understanding of the topics with possible imperfections; sufficient analytical and synthesis skills and independent judgment.
- 21-23: Routine knowledge and understanding of the topics; correct analytical and synthesis skills with coherent logical argumentation.
- 24-26: Fair knowledge and understanding of the topics; good analytical and synthesis skills with rigorously expressed arguments.
- 27-29: Complete knowledge and understanding of the topics; remarkable analytical and synthesis skills. Good independent judgment.
- 30-30L: Excellent knowledge and understanding of the topics. Remarkable analytical and synthesis skills and independent judgment. Arguments expressed in an original way.



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Testi adottati

Italiano

- ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine. Ed. Lippincott Williams & Wilkins
- Attività fisica per la salute. P.Buono F. Salvatore. Casa Editrice Idelson-Gnocchi.
- Materiale didattico iconografico distribuito durante le lezioni e/o caricato sul Team dell'insegnamento

Inglese

- ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine. Ed. Lippincott Williams & Wilkins
- Attività fisica per la salute. P.Buono F. Salvatore. Casa Editrice Idelson-Gnocchi
- Material given during the class lessons and/or published on the teaching Team

Bibliografia di riferimento

Italiano

- ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine. Ed. Lippincott Williams & Wilkins
- Attività fisica per la salute. P.Buono F. Salvatore. Casa Editrice Idelson-Gnocchi
- Studi originali sugli argomenti del corso forniti dal docente (PDF) caricati sul canale Team

Inglese

- ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine. Ed. Lippincott Williams & Wilkins
- Attività fisica per la salute. P.Buono F. Salvatore. Casa Editrice Idelson-Gnocchi
- Original studies on the arguments of the course provided by the teacher (PDF) uploaded to the Team channel



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Modalità di svolgimento

- ☒ Modalità in presenza
☐ Modalità a distanza

Descrizione della modalità di svolgimento e metodi didattici adottati

Italiano

Lezioni Frontali con proiezione di slides esplicative

Inglese

Frontal lessons with explicative slides projection

Modalità di frequenza

- ☐ Frequenza facoltativa
☒ Frequenza obbligatoria

Descrizione della modalità di frequenza

Italiano

Gli studenti non possono essere ammessi all'esame qualora le frequenze complessive in presenza per Corso Integrato siano inferiori al 60%.

Inglese

Students cannot be admitted to the exam if the overall attendance frequencies per Integrated Course are less than 60%.

Ricevimento studenti

Il ricevimento studenti avviene previo appuntamento scrivendo alle seguenti e-mail:
Prof. Ferdinando Iellamo: iellamo@med.uniroma2.it