

**PROGRAMMA ATTIVITÀ TECNICO-PRATICHE DEL CORSO DI  
TEORIA METODOLOGIA E DIDATTICA DEL MOVIMENTO UMANO**  
**AA 2022/2023**

**MATRICOLE PARI E DISPARI**

**Dott. Luca Russomando e-mail: [luca.russomando@collaboratore.uniparthenope.it](mailto:luca.russomando@collaboratore.uniparthenope.it)**

**Dott. Vincenzo Bono e-mail: [vincenzo.bono@collaboratore.uniparthenope.it](mailto:vincenzo.bono@collaboratore.uniparthenope.it)**

- Valutazione della fitness cardiorespiratoria e stima del VO<sub>2</sub> max:
  - 12 min run test (Cooper test);
  - 1.5 Mile run/walk test;
  - 1 Mile jogging test;
  - 1 Mile Walking Test (Rockport test);
  - 20 metre shuttle run test (Léger test);
  - Graded exercise test;
  - Astrand-Rhyming al gradino;
  - Queens college al gradino.
- Misurazione della frequenza cardiaca mediante palpazione ed uso del cardiofrequenzimetro.
- Valutazione della forma muscolare: 1-RM; YMCA bench press test; push-up test; curl-up test.
- Valutazione della flessibilità: Canadian trunk forward flexion test; YMCA sit and reach test.
- Valutazione della forma fisica nelle diverse fasce di età:
  - Età evolutiva: EUROFIT;
  - Anziani: Senior Fitness Test;
- Stabilità ed equilibrio: sintesi dei principali metodi di valutazione;
- Analisi della forma fisica correlata alla prestazione: sintesi dei principali metodi di valutazione;
- Rilevazione degli indici antropometrici: altezza; peso; IMC; diametri e circonferenze corporee, rapporto vita/fianchi; rapporto vita/altezza.
- Valutazione della composizione corporea:
  - Plicometria (7 e 3 siti) ed applicazione dell'equazione di Siri;
  - Bioimpedenziometria e principi generali della metodica;
  - Stima della %FM partendo dalle circonferenze corporee.

**TESTO CONSIGLIATO:** Buono P. et al. Attività Fisica per la Salute. Terza edizione. Idelson-Gnocchi, 2020.