PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2023/2024
CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT E DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA (MATERIA OPZIONALE)

Titolo dell'insegnamento: ALLENAMENTO DIFFERENZIALE, PERFORMANCE E CONDIZIONI ESTREME: POSOLOGIA DELL'ESERCIZIO FISICO E TRATTAMENTI MULTIMODALI CUSTOMIZZATI

Docente Responsabile: Giovanni Innocenti (giovanni.innocenti@unifi.it)

Docenti e Collaboratori: Alessio Martelloni, Niccolò Del Duca più altri eventuali esperti del settore

Periodo di svolgimento: 3 giornate di 8 h con moduli didattici frontale e laboratoriale in presenza tra aprile e giugno

Orari e giorni della settimana: **LUNEDÌ** e/o **SABATO** (lezioni frontali **08:30 – 12:30** e workshops esperienziali **13.30 – 16.30**) (eventuali adeguamenti saranno esaminati all'inizio del percorso didattico)

Destinazione: Studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate, ma anche studenti di altri Corsi di Studio.

Studenti: min 10 – max 60:

CFU: 3

Sede operativa: Plesso Didattico Viale Morgagni, per le Lezioni Teoriche e Pratiche (LTP), ed attività improntate sulla Didattica Laboratoriale Integrate (DLI) in modalità duale (FAD con integrazione di e-tivity). Eventuali impianti sportivi convenzionati.

Obiettivi formativi: Il Corso intende trasferire agli studenti indispensabili e specifiche competenze professionali per poter operare, tanto fattivamente, quanto produttivamente, nella moderna realtà del settore "Health & well-being". Il percorso formativo sarà sviluppato attraverso una serie di seminari teorico-pratici, cases study ed esperienze significative, condotte da professionisti del campo in argomento. L'obiettivo generale del corso sarà quello di edificare l'anello mancante tra il nozionismo accademico e il pragmatismo delle leggi di mercato che ne governano il menage fra pubblico e privato. Il progetto didattico passerà in rassegna svariate tematiche d'intendimenti ed importanti - frequenti - problematiche del caso, il tutto assolutamente approcciato secondo il metodo del "Team teaching".

Programma del Corso:

- Plenaria iniziale.
- Sessioni FAD: Cloud computing mediante flipped-classroom (co-working).
- Sessioni LAB: campali.
- Studio e approfondimento metodologico dell'allenamento metabolico per il miglioramento della composizione corporea (chinantropometria).
- Meta match, notational & performance analysis della riatletizzazione (fisioprofilassi) nelle sue varie accezioni.
- Disamina pratico-operativa (esperienze e proposte a confronto) delle attività motorie, fisiche e sportive per le anagrafiche dell'infanzia e formazione primaria con approfondimento sull'acquaticità neonatale, in relazione allo sviluppo cognitivo.
- Metodologie per il monitoraggio "follow-down" e "follow-up" nella deriva clinica di report/pilot/dilemma studies.
- EBP sulle molteplici applicazioni dell'allenamento funzionale: dai cadetti agli juniores/seniores, traguardando anche gli amatori adulti e delle età libere.
- Plenaria consuntiva: restituzione prodotti finali e proposte progettuali.

Valutazione: test a risposta multipla e/o colloquio orale oppure PW in solipsismo (non è prevista votazione)