

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2022/2023
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

Docenti e Collaboratori: Giovanni Innocenti, Alessio Martelloni, Niccolò Del Duca e eventuali esperti del settore

Contatto per informazioni: giovanni.innocenti@unifi.it

Periodo di svolgimento: 3 moduli didattici (frontale e laboratoriale) in presenza + produzione autentica unitaria nei mesi maggio e giugno

Orari e giorni della settimana: SABATO 08:30-12:30 (didattica frontale) e 13:30-16:00 (laboratorio)

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 40 – max 60:

CFU: 3

Sede operativa: Plesso Viale Morgagni (aula da individuare) e possibili altre strutture operative "ad hoc".

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:

1. Plenaria iniziale.
2. Sessione FAD: Cloud computing mediante flipped-classroom (co-working).
3. Sessione LAB:
 - Studio e approfondimento metodologico dell'allenamento metabolico per il miglioramento della composizione corporea (chianthropometria).
 - 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.
4. Plenaria consuntiva: restituzione prodotti finali e proposte progettuali.

Valutazione: Test a risposta multipla e/o colloquio orale oppure e-tivity (non è prevista votazione).