

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2024/2025**  
**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/Tutor Collaboratori:** Giuseppe Mazza e collaboratori/Tutors dei settori interessati

**Contatto per informazioni:** giovanni.innocenti@unifi.it

**Periodo di svolgimento:** 6 lezioni di 4 ore nel periodo aprile-giugno 2025.

**Orari e giorni della settimana:** saranno rispettati gli slots temporali calendarizzati per le ADE nel 2° Semestre. Possibili adeguamenti saranno concordati 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-max: 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, case-studies 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 (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.
- Plenaria consuntiva: restituzione prodotti finali e proposte progettuali.

**Valutazione:** Test a risposta multipla (non è prevista votazione).