

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2025/2026

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: APPROCCIO INTEGRATO: PILATES, OSTEOPATIA E NUTRIZIONE

Docente Responsabile: Barbara Giusti

Docenti/Tutor Collaboratori: Barbara Giusti, Matteo Montefiori e Alberto Massetti

Contatto email per informazione: barbara.giusti@unifi.it

Periodo di svolgimento: aprile-maggio 2026 (totale 10 ore)

Orari e giorni della settimana:

lunedì 13 aprile 14:00-17:00 - venerdì 15 maggio 14:00-18:00 - lunedì 18 maggio 9:30-12:30

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 40

CFU: 1

Sede operativa: Lezioni frontali presso il Centro Didattico Morgagni

Obiettivi formativi: Partendo dal concetto di salute si offre agli studenti uno sguardo d'insieme sul lavoro multidisciplinare. Si porta all'attenzione dello studente l'integrazione delle conoscenze osteopatico-nutrizionali con il Metodo Pilates. La lezione vedrà alternarsi momenti teorici a momenti pratici in cui tre professionisti si confronteranno insieme agli allievi circa i casi clinici reali visualizzati.

Programma del Corso: Teoria. Concetto di salute. Storia dell'osteopatia. Chi è il biologo nutrizionista. Cibo tra miti e leggende. Storia di Joseph Pilates e principi. Pilates oggi. Matwork ed Equipement pilates. Pratica. Valutazione posturale. Inquadramento osteopatico. Valutazione strumentale nutrizionale. Esplorazioni di alcuni esercizi con Metodo Pilates. Collaborazione multidisciplinare. Casi clinici reali. Interazione con gli studenti.

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