

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: ATTUALITÀ NELLA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO NELLE MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI IN ERA POST-COVID

Docente Responsabile: Mirca Marini

Docenti/Tutor Collaboratori: Giorgio Galanti

Contatto email per informazioni: giorgio.galanti@unifi.it o giorgiog3@me.com

Periodo di svolgimento: 10 lezioni di due ore da marzo a maggio 2026

Orari e giorni della settimana: martedì ore 14:00-16:00

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 30

CFU: 3

Sede operativa: sede da individuare in area Careggi

Obiettivi formativi Utilizzare lo stile di vita e la prescrizione dell'esercizio in soggetti con patologie croniche non trasmissibili (diabete ipertensione arteriosa, neoplasie, cardiopatia ischemica) e gestire l'attività fisica e in era post Covid

Programma del Corso

Principi generali di prescrizione dell'esercizio fisico

Lo stile di vita nel terzo millennio

Scenari Presenti e Futuri

Iperensione Diabete Cardiopatie Benefici e rischi dell'attività fisica

La valutazione pre-esercizio

La valutazione delle componenti della fitness

Esercizio Immunità Virus

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