

**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:** INTERVENTI ALTERNATIVI BASATI SULL'ESERCIZIO FISICO

**Docente Responsabile:** Domenico Pellegrini

**Docente:** Silvia Tozzi

**Contatto per informazioni:** domenico.pellegrini@unifi.it

**Periodo di svolgimento:** 4 incontri dal 10 marzo al 31 marzo compreso, in presenza

**Orari e giorni della settimana:** VENERDI ORE 11:00-13:00

**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 4 - max 10**

**CFU: 2**

**Sede operativa:** StudioESSE (via delle Robbia 82 Firenze), in presenza

**Obiettivi formativi:** Lo studente dovrà acquisire conoscenze sulle varie terapie alternative basate sull'esercizio fisico, in particolare sul metodo Pilates. Lo studente avrà l'opportunità di seguire alcuni casi presso il centro convenzionato Lostudioesse di Silvia Tozzi a Firenze e potrà riconoscere i benefici di queste tecniche sulla salute, sulla prevenzione e sul benessere.

**Programma del Corso:** Basi teoriche delle terapie alternative basate sull'esercizio fisico. Il metodo Pilates: le origini, i principi fondamentali, il matwork, i piccoli e i grandi attrezzi. Introduzione ad altre tecniche innovative. I benefici di queste tecniche nella rieducazione posturale, nel recupero pre- e post-partum, nella prevenzione degli infortuni e nelle algie di vari distretti muscolari. Casi clinici: valutazione, studio, possibilità terapeutiche e protocolli rieducativi. Esercitazioni teorico-pratiche.

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