

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2023/2024
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-Giampietro

Docenti/Tutor Collaboratori: Silvia Tozzi

Periodo di svolgimento: Cinque incontri di 3 ore tra aprile e maggio

Orari e giorni della settimana: giovedì dalle 15:30 alle 18:30

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 10 – max 20

CFU: 2 CFU

Sede operativa: LOSTUDIOESSE | Atelier Manifattura Tabacchi
via delle Cascine 35 | B6

Obiettivi formativi: Lo studente sarà in grado di comprendere i principi base delle tecniche proposte e come utilizzarle in ambito sia preventivo sia adattato.

Programma del Corso: Introduzione al metodo Pilates (Matwork, Springboard, Reformer), al Vinyasa Yoga e presentazione delle Tecniche Ipopressive e di Odaka Yoga. Teoria pratica e didattica delle discipline proposte. L'ADE si svolge sotto la supervisione di uno staff di laureati in Scienze Motorie in un ambiente interamente rinnovato dotato di attrezzature all'avanguardia. Possibilità di approfondire l'insegnamento e di stabilire rapporti di collaborazione.

Valutazione: Prova pratica (non è prevista votazione)