

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: PROGRAMMA DI PREPARAZIONE FISICA PER LA GRAVIDANZA E IL PARTO FISIOLOGICI

Docente Responsabile: Domenico Pellegrini

Docenti e Collaboratori: Elena Taddei e Valentina Volpini

Contatto per informazioni: taddeielena63@gmail.com

Periodo di svolgimento: 7 incontri in presenza (lezioni teoriche) e online (lezioni pratiche) dal 6 marzo al 15 maggio

Orari e giorni della settimana: LUNEDÌ POMERIGGIO (14.30/16.00 - 17.00/17.30)

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 5 - max 70

CFU: 3

Sede operativa: Plesso Viale Morgagni (aula da individuare) per le lezioni teoriche e online per le lezioni pratiche

Obiettivi formativi: I cambiamenti fisici della donna in gravidanza hanno delle caratteristiche specifiche che via via subiscono delle modifiche durante i nove mesi di gestazione. Lo studente dovrà conoscere quelli principali e saper proporre movimenti corretti e adatti alle donne in attesa, affinché possano vivere fisicamente al meglio la gravidanza e anche in vista di una buona preparazione fisica per il parto.

Programma del Corso: Excursus storico sull'attività motoria in gravidanza – Stato dell'arte delle ricerche biomeccaniche su gravidanza e parto fisiologici - Presentazione dei principali cambiamenti anatomo-funzionali del corpo della donna durante i nove mesi dell'attesa - Presentazione dei vari tipi di attività motoria per le gestanti: quelli inappropriati e quelli più appropriati per loro - Principi base per l'organizzazione di una lezione di preparazione fisica per donne in gravidanza – Programma di esercitazioni pratiche: verrà data particolare attenzione a quei movimenti che aiutano le donne a star bene dal punto di vista fisico in gravidanza e che consentono di preparare al meglio le strutture pelviche al parto.

Valutazione: colloquio orale (non è prevista votazione).