

**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:** PRESCRIZIONE ESERCIZIO NELLE MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI IN ERA COVID

**Docente Responsabile:** Giorgio Galanti

**Contatto per informazioni:** giorgio.galanti@unifi.it

**Periodo di svolgimento:** 4 incontri in presenza dal 21 aprile al 26 maggio

**Orari e giorni della settimana:** VENERDI 14:30-16:30

**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 30**

**CFU: 2**

**Sede operativa:** da individuare

**Obiettivi formativi** La prescrizione dell'esercizio in soggetti con patologie croniche non trasmissibili (diabete e sindrome metabolica, obesità, ipertensione arteriosa, neoplasie, cardiopatia ischemica) e potere gestire l'attività fisica e COVID

**Programma del Corso** Benefici e rischi dell'attività fisica  
La sedentarietà  
La valutazione pre-esercizio  
La valutazione delle componenti della fitness  
Principi generali di prescrizione dell'esercizio fisico  
Virus, immunità, esercizio

**Valutazione:** Test a risposta multipla e/o colloquio orale.