

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2024/2025
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 FISIOLGICI

Docente Responsabile: Domenico Pellegrini

Docenti/Tutor Collaboratori: Elena Taddei, Emma Bisignano

Contatto per informazioni: taddeielena63@gmail.com

Periodo di svolgimento: 8 incontri di 3 ore dal 6 marzo al 15 maggio 2025

Orari e giorni della settimana: Giovedì 14.30-17.30

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-max: min 10 - max 80

CFU: 3

Sede operativa: da individuare in area Careggi

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 in gravidanza – Analisi tecnica dei vari tipi di attività motoria per le gestanti che sono stati proposti fino ad oggi: aspetti critici evidenziati dalle relative ricerche scientifiche – Presentazione dell'innovativo metodo TSB (Taddei Smart Birth): la biomeccanica e la metodologia sportiva applicate per la prima volta alla gravidanza e al parto: studi e risultati – Organizzazione delle lezioni di preparazione fisica per donne in gravidanza - Esercitazioni pratiche, tratte dalle lezioni del metodo TSB.

Valutazione: Colloquio orale (non è prevista votazione).