

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: ATTUALITÀ NELLA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO NELLE MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI IN ERA POST COVID

Docente Responsabile: Giorgio Galanti (giorgio.galanti@unifi.it)

Periodo di svolgimento: 8 incontri di 2 h da aprile a giugno

Orari e giorni della settimana: VENERDÌ ore 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-max: 10 min - 30 max

CFU: 2

Sede operativa: Aula da individuare

Obiettivi formativi Utilizzare la prescrizione dell'esercizio in soggetti con patologie croniche non trasmissibili (diabete e sindrome metabolica, obesità, ipertensione arteriosa, neoplasie, cardiopatia ischemica) e gestire l'attività fisica e in era post 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 (non è prevista votazione).