

**CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO
SPORT E DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2019/2020**

PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA (MATERIA OPZIONALE)

Titolo dell'insegnamento: Test, Valutazioni e Progettazione dell'attività Fisica Funzionale del Fitness e dello Sport

Responsabile: Prof. Riccardo Bravi

Collaboratori: Prof. Andrea Bemi e Prof. Carlo Giordano

Orario: Sabato 9 maggio

Destinazione: Studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate.

Studenti: min 5-max 20

CFU: 1

Sede operativa: Palestra CMS Versilia Via del Secco, 43, 55041 Camaiore Lido LU

Obiettivi formativi: Lo studente dovrà acquisire nozioni e conoscenze sulle origini e il significato del movimento funzionale con differenze di genere e adattate all'età. Attraverso l'evoluzione della locomozione, della postura e l'analisi del movimento umano attraverso valutazioni e dosaggi del carico si forniranno strumenti per progettare sequenze motorie atte al miglior funzionamento del corpo nella vita comune e nei gesti sportivi.

Programma del Corso (max 10 righe)

Un seminario di 4 ore e uno di 4 ore di esercitazioni

Seminario: evoluzione del movimento umano, teoria delle catene cinetiche e loro utilizzo, approccio "joint by joint", concetto di carico esterno e carico interno, organizzazione sequenziale e consequenziale degli esercizi.

Esercitazione in palestra: Tecniche di monitoraggio del carico. Analisi del carico esterno (GPS, fotocellule forza, ecc.). Analisi del carico interno (Cardio, HRV, sonno, ecc.). Esercizi con piccoli attrezzi funzionali, progressione di intensità negli allenamenti, zona di confort e protocolli di lavoro personalizzati.

Valutazione: legata alla sola frequenza del corso (non è prevista votazione).