

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2019/2020**  
**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:*** Attività Fisica di Genere per le necessità della donna in età evolutiva, adulta e anziana

***Responsabile:*** Prof. Riccardo Bravi

***Collaboratori:*** Prof.ssa Cinzia Fatini UNIFI e esperti del settore per approfondimenti e integrazioni

***Orari:*** parte teorica (Prof. Cinzia Fatini) venerdì 3 aprile 9-13 (*aula da definire*), parte pratica sabato 4 aprile 9-13 (*palestra del Centro Medico Specialistico CMS, Via del Secco, 43 - Lido di Camaiore*)

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

***Studenti:*** min 5 max 30

***CFU:*** 3

***Prerequisiti:*** elementi base di anatomia, fisiologia e teoria dell'allenamento, di teoria, tecnica e didattica dell'attività motoria preventiva e adattata appresi nel triennio di Scienze Motorie

***Obiettivi:*** Lo studente riceverà informazioni sulla Medicina di Genere e dovrà acquisire nozioni e conoscenze per adattare il movimento alle esigenze della persona considerando le differenze di genere che, nella donna, sono caratterizzate da momenti significativi quali il menarca, le gravidanze e la menopausa. Quindi, attraverso un'analisi di alcune problematiche comuni, il corso fornisce gli strumenti per scegliere i percorsi e le proposte motorie a scopo di prevenzione primaria per il mantenimento della salute e del benessere e secondaria nei casi di disturbi e patologie. Lo studente apprenderà il significato delle differenze di genere, conoscerà le nuove tecnologie applicate alle Scienze Motorie, nuovi attrezzi e strumenti utili per un suo migliore inserimento nei gruppi multidisciplinari di igiene e salute anche in ambienti sanitari pubblici e privati.

***Programma:***

Lezione teorica “ Medicina di Genere e Attività Fisica di Genere nei programmi della salute pubblica-problematiche della donna in età evolutiva e in età fertile”, Prof.ssa Cinzia Fatini coordinatore Master in salute e Medicina di Genere UNIFI

Esercitazioni in palestra: esame morfofunzionale, scelta delle posizioni di partenza, stesura dei protocolli di esercizio fisico personalizzato, utilizzo attrezzature di ultima generazione per il trattamento con Attività Fisica di Genere per alterazioni posturali, sindromi dolorose legate a condizioni di rischio, disfunzioni del pavimento pelvico, problematiche respiratorie e patologie dell'età evolutiva, adulta e anziana, prevenzione delle cadute.

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