

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2018/2019
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 fisiologici”

Tutor/Responsabile: Prof. Massimo Gulisano / Prof. Fabrizio Balducci

Collaboratori: Prof. Elena Taddei – Prof. Valentina Volpini

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: 5- 40

CFU: 3

Prerequisiti: Elementi di base di anatomia umana e biomeccanica, teoria e metodologia dell'allenamento.

Obiettivi: I cambiamenti fisici della donna in gravidanza hanno delle caratteristiche specifiche che vanno avanti, e via via si modificano, durante i nove mesi di gestazione. Lo studente dovrà conoscere quelli principali e saper proporre movimenti corretti e adatti alle donne in attesa, in vista anche di una buona preparazione fisica per il parto naturale.

Programma: Escursus storico sull'attività motoria in gravidanza – Presentazione dei principali cambiamenti anatomo-funzionali del corpo della donna durante i nove mesi dell'attesa - Presentazione dei vari tipi di attività motoria per le gestanti e di quella più appropriata per loro - Principi base per l'organizzazione di una lezione di preparazione fisica per donne in gravidanza – Programma di esercitazioni pratiche con particolare attenzione a quei movimenti che aiutano le donne a star bene dal punto di vista fisico in gravidanza e che consentano di preparare le strutture pelviche al parto naturale.

Frequenza: obbligatoria, in caso di assenze i CFU saranno ridotti in proporzione.

Valutazione: colloquio orale e prova pratica (non è prevista votazione).