

Syllabus Attività Formativa

Anno Offerta	2026-2027
Corso di Studio	M694 - SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT E DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E
Regolamento Didattico	M694-2026
Percorso di Studio	GEN - GEN
Insegnamento/Modulo	A005030 - Attività Motorie per la Salute e l'efficienza Fisica
Attività Formativa Integrata	-
Partizione Studenti	-
Periodo Didattico	S1 - Primo Ciclo Semestrale
Sede	
Anno Corso	1
Settore	MEDF-01/A
Tipo attività Formativa	B - Caratterizzante
Ambito	
CFU	5 + 5 ATP
Ore Attività Frontali	40 frontali + 60 attività tecnico pratiche
AF_ID	

Tipo Testo	Codice Tipo Testo	Num. Max. Caratteri	Ob bl.	Testo in Italiano	Testo in Inglese
Lingua insegnament	LINGUA_INS	100	Sì	Italiano	Italian

o					
Contenuti	CONTENUTI	2000	Sì	Rieducazione Funzionale, Postura e Prevenzione Attività Fisica Adattata (AFA) per Patologie Croniche	- Functional Rehabilitation, Posture, and Prevention - <i>Adapted Physical Activity (APA) for Chronic Diseases</i>
Testi di riferimento	TESTI_RIF	4000	Sì	Linee guida per la valutazione funzionale e la prescrizione dell'esercizio fisico - American College Sport Medicine – Calzetti Mariucci Materiale fornito dal docente	Linee guida per la valutazione funzionale e la prescrizione dell'esercizio fisico - American College Sport Medicine – Calzetti Mariucci The teaching materials will be provided by the instructor
Obiettivi formativi	OBIETT_FORM	4000	Sì	Il corso integrato di Attività Motoria per la Salute e l'Efficienza Fisica si propone di fornire agli studenti conoscenze teorico-pratiche e competenze operative relative alla progettazione, conduzione e valutazione dell'attività motoria finalizzata alla salute e al miglioramento dell'efficienza fisica	The integrated course of Physical Activity for Health and Physical Fitness aims to provide students with theoretical-practical knowledge and operational skills related to the design, management, and evaluation of physical activity aimed at health and the improvement of physical fitness
Prerequisiti	PREREQ	500	Sì	Per affrontare adeguatamente i contenuti del corso integrato sono richieste conoscenze di base di anatomia ,fisiologia dell'esercizio e metodologia dell'attività	To adequately address the contents of the integrated course, basic knowledge of anatomy, exercise physiology, and physical

				motoria	activity methodology is required
Metodi didattici	METODI_DID	500	Sì	L'insegnamento sarà erogato principalmente tramite lezioni teorico-pratiche , esercitazioni in ambiente controllato , dimostrazioni pratiche e simulazioni di sedute di attività motoria, con coinvolgimento attivo degli studenti	The course will be delivered primarily through theoretical-practical lectures, exercise sessions in a controlled environment, practical demonstrations, and simulations of physical activity sessions, with the active involvement of students
Altre informazioni	ALTRO	1000	Sì		
Modalità di verifica dell'apprendimento	MOD_VER_AP PR	1000	Sì	L'esame finale consiste in una prova teorico -pratica , lo studente dovrà dimostrare le competenze acquisite , conducendo esercitazioni motorie, adattando programmi di attività fisica e rispettando principi di sicurezza . Conoscenze teoriche sugli argomenti La prova teorica è costituita da un quiz a risposta multipla La prova pratica può includere : -conduzione di sedute di gruppo o individuali - applicazioni di protocolli di valutazione dell'efficienza fisica	The final exam consists of a theoretical-practical test. Students must demonstrate the acquired skills by conducting physical exercises, adapting physical activity programs, and respecting safety principles. Theoretical knowledge of the topics will also be assessed. The theoretical test consists of a multiple-choice quiz. The practical test may include: Conducting group or individual sessions Applying physical fitness assessment protocols
Programma	PROGR_EST	7000	Sì	-RECUPERO MOTORIO E	Recovery of physical function and lower

esteso				PROPRIOCEZIONE ARTI INFERIORI. - L'IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA - ESERCIZI DI CORREZIONE POSTURALE -RECUPERO MOTORIO TENDINOPATIE - ALLENAMENTO FUNZIONALE A SCOPO PREVENTIVO -AFA E DIABETE -AFA E OBESITA' -AFA E PATOLOGIE C.V. -AFA E PATOLOGIE MUSCOLO SCHELETRICHE -AFA E FIBROMIALGIA -AFA E SCLEROSI MULTIPLA -AFA E PARKINSON	limb proprioception The importance of diaphragmatic breathing Postural exercises Motor recovery for tendinopathies Functional training for prevention purposes APA and diabetes APA and obesity APA and cardiovascular diseases APA and musculoskeletal disorders APA and fibromyalgia APA and multiple sclerosis APA and Parkinson's disease
Obiettivi Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile	OB_SVIL_SOS	4500	No	3	3

Link docentev	LINK	1500	Sì	https://diges.unicz.it/personale/docente/monicagiancotti	https://diges.unicz.it/personale/docente/monicagiancotti
----------------------	------	------	----	---	---