

Allegato 3

Nome docente	Prof.ssa Luisa Righetti
Insegnamento	Nome modulo Attività motorie e fitness I CFU: 7
Corso integrato	Nome Corso integrale Metodi e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive II CFU: 16
Nome coordinatore Corso integrato	Prof. Stefano D'Ottavio
Recapiti	. Prof.ssa Luisa Righetti Telefono 3358134726 Email righetti.luisa@libero.it
Giorno e luogo di ricevimento	Al termine delle lezioni e/o per appuntamento
Programma didattico	<ul style="list-style-type: none"> • Teoria dell'allenamento con specifici riferimenti agli obiettivi dell'efficienza fisica: concetto di carico, parametri e modalità di somministrazione • Significato di Fitness e Wellness • La forza muscolare e le sue diverse espressioni • La tipologia del sovraccarico • La valutazione della funzionalità muscolare • L'allenamento funzionale e l'allenamento analitico della forza • L'allenamento di stabilizzazione e su piani instabili • L'allenamento delle diverse espressioni di forza • La tipologia dei macchinari di muscolazione • Esercizi a corpo libero e con pesi liberi • L'allenamento della flessibilità • L'allenamento per l'efficienza posturale • Il metodo Pilates
Materiale didattico	Dispense e slides fornite dal docente.