



DOCENTE: Paolo Montera

TIPOLOGIA: c.i. Metodi e tecniche delle Attività Motorie e Sportive Adattate I (CFU 10)

MODULO INSEGNAMENTO: **FITNESS METABOLICO**

CFU: 2

*Obiettivi del corso: Fornire al discente le necessarie conoscenze per poter ideare, programmare, supervisionare la prescrizione e lo svolgimento dell'esercizio fisico nelle varie tipologie di popolazione.*

**Programma: Definizione di fitness metabolico adattato, Generalità sulle malattie metaboliche, Focus sulle varie malattie del metabolismo le principali vie biochimiche energetiche; metabolismo e tipologia delle fibre muscolari; le Citochine e le Miochine; Aree di intervento del F.M.; esercizio fisico e Obesità; esercizio fisico e Diabete tipo I e Tipo II; esercizio fisico nel Diabete con complicanze; Es.fisico e S.metabolica.**

**Testi Consigliati:**

**Metabolic Regulation the human perspective; Exercise Physiology; Attività fisica e Obesità**

RIFERIMENTI:

- MAIL: paolomontera@libero.it
- RECAPITO TELEFONICO: 338 50 76 249
- GIORNI RICEVIMENTO: