



UNIVERSITÀ
di VERONA

Direzione
**OFFERTA FORMATIVA, SERVIZI
E SEGRETERIE STUDENTI**

SCHEDA PROPOSTA CORSO

A.A. 2023/24

Denominazione: Movimento e salute: evidenze scientifiche degli stili di vita attivi

Proponente: Tarperi Cantor

Ruolo: Docente di ruolo (personale ateneo)

Referente

Tipologia corso: Standard edizione D.M.934

Dipartimento: Neuroscienze, Biomedicina e Movimento

SSD del corso: N/D (NON DEFINITO)

Area:

Macro Area:

Ambito: Scienze motorie

Centro Servizi:

Visibile Iscriz. Stud. Singoli

N° Max Iscritti:

Monte ore: 15 (monte ore in Ateneo: 15; monte ore a scuola: 0)

CFU: 0

BANDO per Affidamento incarico (docenti a contratto)

Frequenza

Ore di frequenza: 11

Classi ammesse: III° IV° V°

D.M.934:

Inizio Corso: 01/02/2024 00:00:00

Fine Corso: 07/06/2024 00:00:00

Tipologia di formazione erogata

Modalità: Mista (almeno 11 ore di attività in presenza)

Forma: Extra-Curricolare

Finalità

a.

#: 35

b.

#: 10

c.

%: 10

d.

%: 30

e.

%: 15

Altri docenti coinvolti:

Referente	Cognome	Nome	Ruolo
<input type="checkbox"/>	Schena	Federico	Docente di ruolo (personale ateneo)
<input type="checkbox"/>	Venturelli	Massimo	Docente di ruolo (personale ateneo)

Contenuti:

Il corso studierà le evidenze dell'esercizio fisico in termini di benefici fisici, psicologici e sociali. In particolare, si approfondiranno i modi in cui l'attività fisica contribuisce, promuovendo stili di vita attivi, a migliorare la funzionalità fisica e la qualità della vita.

Obiettivi formativi:

L'intervento ha l'obiettivo di avvicinare i giovani alla conoscenza delle evidenze scientifiche del movimento per la salute e gli stili di vita attivi. Nel corso degli incontri, saranno forniti strumenti utili per pianificare e applicare modelli di intervento attraverso l'esercizio fisico in varie tipologie di persone: sia in salute che con patologie croniche. In particolare, verrà posta attenzione alle evidenze scientifiche degli effetti dell'esercizio fisico, studiando i modelli di prescrizione dell'attività fisica e della programmazione dell'allenamento nei soggetti sedentari, nelle persone anziane, nei soggetti ipertesi e con patologie come vasculopatie, diabete o sovrappeso e obesità.

Prerequisiti:

Modalità esame:

Note amministrative:
