

FITLIFE - Educazione al Fitness e Stili di Vita Sani: Fondamenti per il Benessere Fisico e Mentale"

Obiettivi

- Fornire conoscenze di base sul corpo umano in relazione all'attività fisica.
- Promuovere l'adozione consapevole di uno stile di vita sano, sostenibile e attivo.
- Introdurre le principali tecniche di allenamento, adattate a diversi livelli e obiettivi.
- Sviluppare una consapevolezza delle proprie abitudini e dello stile di vita quotidiano
- Stimolare il cambiamento attraverso la conoscenza e la motivazione

Panoramica

Il corso e' pensato per chi desidera comprendere a fondo i principi fondamentali che regolano il benessere fisico, mentale e lo stile di vita sano.

Tramite il percorso suddiviso in moduli tematici il corso guida i partecipanti in una completa esplorazione del corpo umano, della sana nutrizione e del movimento consapevole.

Non viene richiesta esperienza pregressa: il corso e' accessibile a tutti coloro che vogliono iniziare un percorso di consapevolezza sul proprio benessere o approfondire la materia da un punto di vista educativo.

Giorno	Modulo / Argomenti principali	Attività e metodi didattici
1	Modulo 1 – Fondamenti del Benessere: Concetto di benessere (fisico,mentale,sociale) e pilastri dello stile di vita sano	Presentazione corso; sondaggio; discussione in gruppi
2	Modulo 1 – Sedentarietà e abitudini odierne	Mini-quiz; analisi di gruppo sul processo di formazione delle abitudini; diario delle abitudini individuale
3	Modulo 2 – Anatomia di base (scheletro e muscoli principali), mobilità articolare	Lezione anatomica di base; palpazione e mobilità articolare con alcuni esercizi guida

4	Modulo 2 – Apparato cardiovascolare e risposta allo sforzo	La frequenza cardiaca pre e post allenamento; quiz interattivo sul sistema cardio-respiratorio; stretching e mobilità
5	Modulo 3 – Fitness – tipologie e principi di allenamento	Brainstorming iniziale sull'allenamento; sondaggio su esperienze sportive degli utenti; panoramica sui vari tipi di allenamento e esempi
6	Modulo 3 – Principi dell'allenamento (frequenza, volume, intensità e recupero) e creazione di un mini-workout guidato	Lezione sui principi dell'allenamento; esempio scheda di workout; progetto di gruppo
7	Modulo 4 – Macronutrienti e abitudini alimentari	Discussione abitudini alimentari (quiz); esercizio sul riconoscimento dei macronutrienti, lezione sulle etichette nutrizionali
8	Modulo 4 – Micronutrienti e metabolismo	Lezione micronutrienti (vitamine, minerali) essenziali per il fitness e la salute; calcolo fabbisogno individuale guidato; discussione in plenaria
9	Modulo 4 – Miti alimentari e pianificazione sana	Quiz miti; analisi di alcune diete popolari (es. mediterranea, vegana) ; progetto attività di gruppo- elaborazione di un piano alimentare equilibrato e presentazione
10	Modulo 5 – Sonno, stress e ritmi circadiani	Sondaggio su sonno e stress; lezione su effetti del sonno; tecniche di rilassamento guidato, strategie di gestione dello stress
11	Modulo 5 – Combattere la sedentarietà: rischi e prevenzione	Analisi giornata sedentaria tipo; pausa attiva; strategie preventive
12	Modulo 5 – Equilibrio vita-lavoro-salute	Lezione sui fattori che ostacolano il mantenimento di uno stile di vita sano, work-life balance e priorità, Case study in gruppi da

		risolvere e condivisione delle strategie; piano personale (lavoro individuale)
13	Modulo 6 – Ripasso e errori da evitare	Ripasso concetti chiave del corso e discussione Quiz a squadre multi modulo; discussione errori comuni da evitare quando si vuole migliorare il proprio stile di vita; riflessione personale
14	Modulo 6 – Costruire la propria routine sana e condivisioni finali	Lezione strategie con obiettivi SMART per mantenere obiettivi sani a lungo termine; creazione routine sana individuale ; feedback collettivo con condivisione dei vari piani
15	Conclusione – Verifica e attestati	Test finale per valutare l'apprendimento; feedback sul corso;