

# SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E

(Lecce - Università degli Studi)

## Insegnamento **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E**

GenCod A006910

**Docente titolare** Antonella MUSCELLA

**Insegnamento** TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITÀ MOTORIE

**Insegnamento in inglese**

**Settore disciplinare** M-EDF/01

**Corso di studi di riferimento** SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE

**Tipo corso di studi** Laurea Magistrale

**Crediti** 6.0

**Ripartizione oraria** Ore Attività frontale: 52.0

**Per immatricolati nel** 2023/2024

**Erogato nel** 2023/2024

**Anno di corso** 1

**Lingua** ITALIANO

**Percorso** PERCORSI COMUNE/GENERICO

**Sede** Lecce

**Periodo** Primo Semestre

**Tipo esame** Orale

**Valutazione** Voto Finale

**Orario dell'insegnamento**

<https://easyroom.unisalento.it/Orario>

### BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso ha lo scopo di far conoscere e di far comprendere agli studenti la medicina delle attività motorie e del benessere, la valutazione funzionale e clinica del soggetto e della prescrizione dell'esercizio fisico come strumento di benessere, preventivo e terapeutico nel trattamento delle principali patologie correlate all'ipomobilità. Apprendere le linee guida di Attività Motoria Preventiva e Adattata stilate dalle principali organizzazioni scientifiche ed applicarle a soggetti con patologie croniche stabilizzate. Il corso, inoltre, mira a fornire conoscenze e competenze relative alla valutazione kinesioposturale (statica, dinamica e bioinformatica), per saper riconoscere e analizzare i para-dismorfismi del corpo umano attraverso metodi e tecniche di analisi del movimento classici e tecnologici.

### PREREQUISITI

Conoscenze di anatomia, fisiologia e di teoria del movimento umano.  
Analizzare le finalità del movimento e delle attività motorie dell'uomo  
Classificare il movimento umano  
Conoscere ed utilizzare la terminologia

### OBIETTIVI FORMATIVI

Al termine del corso, gli studenti dovranno dimostrare di essere in possesso di una corretta terminologia specifica e generale, un uso corretto delle varie tecniche, ed essere in grado di approntare con le competenze acquisite un piano di lavoro finalizzato.

- Al termine del corso lo studente dovrebbe avere acquisito le basi per la programmazione ed il controllo delle attività motorie preventive e compensative nelle varie componenti, posizioni e dinamiche esecutive, dimostrando di avere acquisito la capacità di progettare un percorso pratico e tecnico per l'organizzazione di singole unità didattiche o più unità strutturate e connesse tra di loro per programmazione a breve, medio e lungo termine.
- Il corso si propone di fornire conoscenze e competenze avanzate per la progettazione, la conduzione e la valutazione di programmi di attività motorie adattate,
- L'acquisizione di una autonomia di giudizio sarà frutto dell'impostazione didattica dell'insegnamento, nel quale la formazione teorica e accompagnata da quella pratica.

---

## METODI DIDATTICI

Sono previsti 4 CFU (32 ore) di lezioni frontali e 2 CFU (20 ore) di lezioni pratiche. Le lezioni frontali vedranno l'utilizzo di slides animate e preparate con PowerPoint disponibili sul sito web del docente, e illustrazione di risultati sperimentali pubblicati inerenti agli argomenti trattati. Si prevedono lezioni svolte in palestra in cui lo studente, dopo una fase di ascolto, diventa sperimentatore. Ogni lezione prevede una parte dedicata alla tecnica delle attività motoria e una parte per la didattica delle stesse. Gli studenti vengono suddivisi in gruppi in modo da ottimizzare il rapporto docente-discente.

---

## MODALITA' D'ESAME

Il conseguimento dei crediti attribuiti all'insegnamento è ottenuto mediante esame orale.

---

## PROGRAMMA ESTESO

- Terminologia, definizione e classificazione delle diverse alterazioni morfo-strutturali
  - Valutazioni e misurazioni delle disarmonie vertebrali, delle rigidità e dei difetti posturali
  - Le curve del rachide sui vari piani armoniche e disarmaniche
  - Cifosi, ipercifosi, dorsalgia
  - Lordosi, iperlordosi, lombalgia
  - Cervicalgia, cefalee muscolotensive e mal di schiena
  - Diverse tipologie di Scoliosi
  - Ginocchio valgo, varo
  - Piede piatto, cavo
  - Esame clinico e kinesiterapico del rachide
  - Analisi del Cammino e della Corsa
  - Analisi al podoscopio e Varopodometrico
  - Esame Stabilometrico bipodalico
  - 6 minuti walking test, Test di Cooper e Test di Balke modificato
  - Acquisizione di una corretta postura seduta ed eretta
  - Terminologia specifica dell'attività motoria
    - Esercizi posturali, di mobilizzazione, di allungamento, di potenziamento, statici e dinamici, propriocettivi, isometrici, isotonici ed antalgici
- Rachide cervicale contenuti motori per la prevenzione delle algie
- ROM attivo e passivo arti superiori ed inferiori; test di forza arti superiori ed inferiori; test di Lasègue; test di Thomas; ragionamento clinico.
- Il rachide cervicale
- Ginnastica respiratoria e mobilità del tratto cervicale
- Esercizi di mobilità articolare e rinforzo muscolare arti superiori
- Il cingolo scapolo - omerale - contenuti motori per la prevenzione delle algie - progressione didattica
- Esercizi di rinforzo Cuffia dei Rotatori; Esercizi di mobilità spalla e discinesia scapolo-omeroale.
- Esercizi di rinforzo per Ipercifosi; Esercizi di mobilità e rinforzo muscolare del core.
- Esercitazioni con resistenza elastica e propriocettive
- Rachide lombare -contenuti motori per la prevenzione delle algie

---

## TESTI DI RIFERIMENTO

La valutazione posturale. Guida illustrata in 79 step  
Podoposturale di Fabio Marino. Casa Editrice Non solo Fitness  
Materiale fornito dalla docente  
Appunti di lezione