



**METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE  
c.i. ATTIVITÀ PREVENTIVA**

**PROGRAMMA A.A. 2016 – 2017**

**1. CONCETTI GENERALI**

Educazione motoria preventiva e compensativa, psicomotricità, educazione psicomotoria, rieducazione psicomotoria

**2. MOVIMENTO**

Teorie, meccanismi, la funzione articolare e muscolo-tendinea, principi della risposta motoria

**3. LO SCHEMA MOTORIO**

le sue caratteristiche, le sue alterazioni, l'atteggiamento riflesso stereotipato, le tensioni muscolari croniche, lo stress e sua importanza, la sua correzione

**4. LA POSTURA**

meccanismi posturali, alterazioni posturali, la correzione delle alterazioni posturali

**5. ALTERAZIONE MORFOLOGICHE**

turbe psicomotorie, atteggiamenti viziati, paramorfismi, dismorfismi

**6. NOTE DI FISILOGIA, CINESIOLOGIA, MECCANICA ARTICOLARE**

contrazione isometrica e isotonica, leggi di lunghezza muscolare, il rachide umano, le vertebre, le curve fisiologiche, la resistenza e il carico

**6. L'ESAME RADIOGRAFICO AI FINI CHINESIOLOGICI**

**7. L'ESAME CHINESIOLOGICO AI FINI CHINESITERAPICI**

**8. IL RILASSAMENTO E LE SUE TECNICHE**

training autogeno di J. Schultz, biofeedback, stretching

**9. L'EDUCAZIONE RESPIRATORIA NELLE ALTERAZIONI MORFOLOGICHE**

**10. LA COLONNA CERVICALE**

Alterazioni, paramorfismi, trattamento chinesiológico

**11. IL CINGOLO SCAPOLO-OMERALE**

Anatomia, alterazioni, paramorfismi, trattamento chinesiológico

**12. IL RACHIDE DORSALE**

Cifosi, dorso curvo infantile, cifosi giovanile o malattia di Scheurmann

**13. IL RACHIDE LOMBARE**

Statica, metodi per la valutazione dell'assetto del bacino, lordosi, spondilolisi, spondilolistesi

**14. LA SCOLIOSI**

Classificazione, eziologia, misurazione delle curve, evoluzione e metodi di valutazione trattamento

**15. LE INVERSIONI VERTEBRALI**

**16. LE RACHIALGIE**

**17. L'ARTO INFERIORE**

L'anca, la coscia, la gamba, il piede

**18. LO SPORT E LA CHINESITERAPIA**

**19. IL NUOTO NEL TRATTAMENTO CORRETTIVO**

**20. LA GINNASTICA IN GRAVIDANZA**

**BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

- PIVETTAS.- PIVETTA M. **Tecnica della Ginnastica Medica** – Edi. Ermes, Milano 1998
- PIVETTA S.-PIVETTA M. **Tecnica della Ginnastica Medica - Scoliosi** – Edi. Ermes, Milano 2002
- TRIBASTONE F **Compendio di Ginnastica Correttiva** - Società Stampa Sportiva
- PIROLA V. **Cinesiologia: Il movimento umano applicato alla rieducazione ed alle attività sportive** Edi Ermes, 1998.
- I.A. KAPANDJI **Fisiologia articolare** - Marrapese editore
- VINCENZINI O. **La ginnastica correttiva e rieducativa** - Ed. Margiacchi Galeno 1996
- MASSARA G **Prevenzione e correzione dei vizi del portamento in età evolutiva** Ed. SFEC, Roma 1978