



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 FISIOLOGIA, 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 |