

INSEGNAMENTO A SCELTA DELLO STUDENTE

ISTRUZIONI OPERATIVE

- L'Insegnamento a scelta dello studente prevede il conseguimento di 8 CFU.
- Lo studente dovrà scegliere un numero di insegnamenti tale da consentirgli il raggiungimento dei CFU richiesti.
- Non è obbligatorio scegliere insegnamenti che si svolgeranno durante lo stesso semestre.
- Gli esami si svolgeranno separatamente per ciascuna materia ed il voto verrà mantenuto per tutta la durata dell'anno accademico in corso (31/10/2019).
- Alcuni corsi sono a numero chiuso. Lo studente che intende scegliere tale insegnamento dovrà comunicarlo alla segreteria didattica, attraverso il seguente indirizzo email emanuela.sarchiapone@unich.it, indicando matricola, cognome, nome e l'insegnamento scelto entro le ore 12,00 del 5/11, raggiunto il numero massimo degli iscritti la segreteria provvederà tempestivamente a comunicarlo agli interessati.

Materie che saranno erogate durante il primo semestre

“AVVIAMENTO ALLA PRATICA DEL NORDIC WALKING E SUE APPLICAZIONI CLINICHE”

CORSO A NUMERO CHIUSO MAX 30 STUDENTI

CFU 2

Dott. Andrea Di Blasio

https://www.researchgate.net/profile/Andrea_Di_Blasio2

- Nordic Walking: modello di prestazione e sue applicazioni cliniche
- 8 lezioni pratiche di Nordic Walking che si svolgeranno presso il Campus di via dei Vestini

Modalità di esame: ESAME SCRITTO e PRATICO

Libri consigliati: MATERIALE FORNITO DAL DOCENTE

“PRINCIPI DI ANALISI DEL MOVIMENTO IN CHINESIOLOGIA”

CFU: 2

Dott. Luca Russo

https://www.researchgate.net/profile/Luca_Russo6

- Concetti base di meccanica applicata al movimento
- Principi di video analisi e supporti tecnologici per l'analisi del movimento
- Analisi del piegamento sugli arti inferiori
- Analisi del cammino
- Analisi dei movimenti del rachide
- Analisi dei movimenti degli arti superiori
- Analisi della corsa e dei salti

Modalità di esame: ESAME SCRITTO

Libri consigliati: MATERIALE FORNITO DAL DOCENTE

Materie che saranno erogate durante il secondo semestre

“PRINCIPI TEORICO-PRATICI DELL’UTILIZZO DELLE CATENE MUSCOLARI E MIOFASCIALI NELL’AMBITO DELLE ATTIVITÀ FISICHE ADATTATE”

CFU: 2

Dott.ssa Federica Lancia

- Descrizione delle catene muscolari e miofasciali
- Valutazione degli squilibri muscolari ed esercizi miofasciali adattati
- Foam roller e stretching miofasciale
- Sequenze di esercizi dinamici da semplici a complessi

Modalità esame: ESAME SCRITTO e PRATICO

Libri consigliati:

- Meridiani miofasciali. Myers T. W., 2006; Tecniche nuove edizioni
- Facial Fitness. Schleip R., Bayer J., 2017; Lotus Publishing
- Lo stretching dei meridiani. Tomlianovich G., 2005; Edizioni il punto d’incontro

“SCIENZA, STRATEGIA E TECNOLOGIA NELL’ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARE”

CFU 2

Dott. Andrea Sablone

https://www.researchgate.net/profile/Andrea_Sablone

- La frequenza cardiaca
- Storia e uso del cardiofrequenzimetro
- Misurazione e memorizzazione dei dati cardiaci
- Monitoraggio battito cardiaco
- Metodologia Heart zone
- Heart zone training
- Heart zone workouts
- Sport Applications
- Periodizzazione e sport performance

Modalità di esame: ESAME SCRITTO

Libri consigliati: MATERIALE FORNITO DAL DOCENTE

“PRINCIPI OPERATIVI PER IL LAVORO D’EQUIPE TRA IL LAUREATO S.T.A.M.P.A. ED IL DIETISTA NELLA GESTIONE DI SOVRAPPESO/OBESITÀ”

CFU 2

Dott.ssa Donatella Di Renzo

- Aspetti merceologici degli alimenti
- Composizione bromatologica degli alimenti
- Valore nutrizionale degli alimenti
- Casi clinici: analisi del food intake e del timing. Esercitazioni pratiche sull’utilizzo di questionari e software open source.

Modalità di esame: ESAME SCRITTO

Libri consigliati: MATERIALE FORNITO DAL DOCENTE

“LO YOGA PER I BAMBINI E PER LE POPOLAZIONI SPECIALI”

CFU 2

Dott.ssa Selenia Di Fronso

https://www.researchgate.net/profile/Selenia_Fronso

- Fondamenti dello yoga (respirazione, equilibrio, tecniche di rilassamento) e delle diverse tipologie di yoga (power yoga, hatha yoga, gioca yoga, ecc.)
- Tecniche e benefici della pratica dello yoga nei bambini
- Tecniche e benefici della pratica dello yoga nell'età adulta e anziana
- Tecniche e benefici dello yoga nella prevenzione e nel trattamento di ansia, stress e fobie
- Tecniche e benefici dello yoga nella prevenzione e nel trattamento di patologie cardiache e dell'apparato muscolo scheletrico.

Modalità di esame: ESAME SCRITTO

Libri consigliati:

- Benessere yoga per bambini: esercizi di respirazione, rilassamento e relazione con gli altri. Dunemann-Gulde A., 2009; Edizioni Erickson.

“INTRODUZIONE TEORICO-PRATICA ALLA RIEDUCAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO”

CORSO A NUMERO CHIUSO MAX 50 STUDENTI

CFU 2

Dott.ssa Teresa Morano

- Il pavimento pelvico
- Muscolatura addominale, pavimento pelvico ed iperpressioni
- Rieducazione del pavimento pelvico. Casistica teorico-pratica.

Modalità di esame: ESAME SCRITTO e PRATICO

Libri consigliati:

- Perineo. Fermiamo il massacro. de Gasquet B., 2014; Edi Ermes Editore
- Il pavimento pelvico. Come rivitalizzarlo e rinforzarlo. Wiethaler V., 2006; Morlacchi Editore.