

UNIVERSITA' DEGLI STUDI "G. d'ANNUNZIO" - CHIETI-PESCARA

Scuola di Medicina e Scienze della Salute



Corso di Laurea Magistrale in

SCIENZE E TECNICHE DELLE

ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

INSEGNAMENTO A SCELTA DELLO STUDENTE

(RISERVATO SOLO AGLI STUDENTI ISCRITTI AL 2° ANNO E A QUELLI FUORI CORSO)

Anno Accademico 2019/2020

ISTRUZIONI OPERATIVE

SI PREGA DI LEGGERE CON ESTREMA ATTENZIONE: GRAZIE!

Ciascuno studente dovrà **acquisire** 8 CFU **dell'insegnamento** a scelta dello studente, pertanto, dall'elenco di seguito riportato, dovrà scegliere un numero di insegnamenti tale da consentirgli il raggiungimento dei CFU richiesti.

Gli esami si svolgeranno separatamente per ciascun **insegnamento**.

Alcuni insegnamenti sono a numero chiuso, pertanto, **solo per essi, sarà necessario prenotarsi inviando un'email al seguente indirizzo** r.diblasio@cineca.it, **comunicando anche il proprio cognome, nome e numero di matricola**. Per l'iscrizione agli insegnamenti a numero chiuso varrà l'ordine cronologico di prenotazione.



Corso di Laurea Magistrale in
SCIENZE E TECNICHE DELLE

ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

Insegnamenti che saranno erogati nel corso del primo semestre

**1. “Avviamento alla pratica del Nordic Walking e sue applicazioni cliniche”
- CFU 2 -**

Insegnamento a numero chiuso, massimo 30 iscritti, obbligatoria l'iscrizione. Gli iscritti a tale insegnamento a scelta verranno automaticamente iscritti anche al tirocinio “Nordic Walking adattato alle condizioni patologiche” (1CFU) tenuto dalla dott.ssa Raffaella Rosa, che si terrà nel 2° semestre. I 6 studenti che supereranno l'esame col miglior voto potranno accedere al corso da istruttore di Nordic Walking ANWI/INWA pagando il solo costo di tesseramento ad ANWI/INWA.

Dott. Andrea Di Blasio

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

- Lezione teorica. Nordic Walking: modello di prestazione e sue applicazioni cliniche
- Lezioni pratiche. Avviamento al Nordic Walking, presso il Campus di via dei Vestini

Modalità di esame: ESAME SCRITTO e PRATICO

Libri consigliati: MATERIALE FORNITO DAL DOCENTE

Calendario lezioni:

- 09/01/2020 dalle ore 14 alle ore 18 in Aula C
- 10/01/2020 dalle ore 14 alle ore 18 in Aula B
- 16/01/2020 dalle ore 14 alle ore 17 CAMPUS ritrovo fontanella percorso vita
- 20/01/2020 dalle ore 14 alle ore 17 CAMPUS ritrovo fontanella percorso vita
- 23/01/2020 dalle ore 14 alle ore 17 CAMPUS ritrovo fontanella percorso vita
- 27/01/2020 dalle ore 14 alle ore 17 CAMPUS ritrovo fontanella percorso vita



————— • —————
Corso di Laurea Magistrale in
SCIENZE E TECNICHE DELLE

ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

2. "Principi di analisi del movimento in chinesologia" - 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

Calendario lezioni:

- 09/12/2019 dalle ore 15 alle ore 20 al Palauda
- 11/12/2019 dalle ore 16 alle ore 20 al Palauda
- 21/01/2020 dalle ore 14 alle ore 20 in Laboratorio Didattico
- Data da definire



ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

3. "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

Calendario lezioni:

- 10/12/2019 dalle ore 16 alle ore 19 in Aula B
- 12/12/2019 dalle ore 16 alle ore 19 in Aula B
- 19/12/2019 dalle ore 16 alle ore 19 in Aula B
- 09/01/2020 dalle ore 16 alle ore 19 in Aula B
- 16/01/2020 dalle ore 15 alle ore 19 in Laboratorio Didattico
- 23/01/2020 dalle ore 15 alle ore 19 in Laboratorio Didattico



————— • —————
Corso di Laurea Magistrale in
SCIENZE E TECNICHE DELLE

ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

4. “Tecniche di valutazione ed intervento sulle informazioni visive ed acustiche nello sport” - CFU 2 -

Dott. Fabrizio Sors

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

Il corso mira a fornire agli studenti conoscenze teoriche e pratiche relative ad alcune tecniche atte a valutare il ruolo delle informazioni visive ed acustiche in ambito sportivo, nonché ad intervenire su di esse per il miglioramento delle prestazioni. A tal scopo, oltre alla modalità frontale – necessaria per introdurre tali tecniche ed illustrarne le applicazioni – le lezioni saranno principalmente di tipo pratico, con la replica di alcuni protocolli di ricerca.

- Psicologia cognitiva dello sport
- Sonification e Auditory modeling
- Occlusioni percettive

Modalità d'esame: ESAME SCRITTO

Libri consigliati: MATERIALE FORNITO DAL DOCENTE

Calendario lezioni:

- 27/01/2020 dalle ore 14 alle ore 19 in Laboratorio Didattico
- 28/01/2020 dalle ore 14 alle ore 19 in Laboratorio Didattico
- 29/01/2020 dalle ore 14 alle ore 19 in Laboratorio Didattico
- 30/01/2020 dalle ore 14 alle ore 19 in Laboratorio Didattico
- 31/01/2020 dalle ore 14 alle ore 19 in Laboratorio Didattico

UNIVERSITA' DEGLI STUDI "G. d'ANNUNZIO" - CHIETI-PESCARA

Scuola di Medicina e Scienze della Salute



————— • —————
Corso di Laurea Magistrale in
SCIENZE E TECNICHE DELLE

ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

Insegnamenti che saranno erogati durante il *secondo semestre*

Il calendario lezioni delle attività che si svolgeranno nel secondo semestre sarà erogato successivamente

1. “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

Calendario lezioni: il calendario sarà pubblicato all’inizio del 2° semestre



————— • —————
Corso di Laurea Magistrale in
SCIENZE E TECNICHE DELLE

ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

2. "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.

Calendario lezioni: il calendario sarà pubblicato all'inizio del 2° semestre



ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

3. “Introduzione teorico-pratica alla rieducazione del pavimento pelvico” - CFU 2 -

Insegnamento a numero chiuso, massimo 40 iscritti, obbligatoria l'iscrizione.

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.

Calendario lezioni: il calendario sarà pubblicato all'inizio del 2° semestre

UNIVERSITA' DEGLI STUDI "G. d'ANNUNZIO" - CHIETI-PESCARA

Scuola di Medicina e Scienze della Salute



————— • —————
Corso di Laurea Magistrale in
SCIENZE E TECNICHE DELLE

ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

4. "Ageing, physical activity and health: from theory to practice" - CFU 2 -

Dott. Paolo Caserotti

Lezioni in lingua inglese

Modalità di esame: ESAME SCRITTO

Libri consigliati: MATERIALE FORNITO DAL DOCENTE

Calendario lezioni: il calendario sarà pubblicato all'inizio del 2° semestre