



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello Sport e della
Prestazione Fisica e Corso di Laurea Magistrale in Scienze
Motorie Preventive e Adattate
A.A. 2012/2013

<p>Corso Integrato Programmazione e conduzione dell'allenamento per la preparazione fisica</p>	<p>Docente Paola Cesari</p>
--	---

Obiettivi del Corso

Metodi e didattiche delle attività motorie prevede 8 ore di lezioni teoriche e 30 di esercitazioni. L'obiettivo è quello di fornire le conoscenze teorico-pratiche sui principali strumenti utilizzati come metodi di valutazione del controllo e della biomeccanica del gesto motorio sia patologico che sportivo.

Metodi e didattiche della preparazione fisica prevede 16 ore frontali e 15 di esercitazioni. L'obiettivo è quello di fornire informazioni sul ruolo della pratica motoria e dell'allenamento ideomotorio, con particolare attenzione alla programmazione di allenamenti specifici.

Programma del Modulo Metodi e didattiche delle attività motorie

Il corso si baserà su di una selezione di argomenti e problematiche per meglio conoscere la tecnica di strumenti fondamentali per lo studio del controllo e della biomeccanica dei movimenti umani. Agli studenti verrà data informazione sulle principali applicazioni di tali strumenti con particolare attenzione alla popolazione anziana e a pazienti affetti da patologie neuromotorie. Gli strumenti analizzati saranno: pedana di forza, elettromiografia di superficie, Stimolazione magnetica transcranica. Gli argomenti trattati verteranno su analisi di posture e stabilità posturali, aggiustamenti posturali anticipati, attivazioni specifiche del sistema motorio durante compiti di osservazione e immaginazione di azioni.

Programma del Modulo Metodi e didattiche della preparazione fisica

Il corso si baserà su una selezione di argomenti legati alla pratica e all'apprendimento del movimento umano. Questi argomenti saranno affrontati da un punto di vista delle scienze del movimento e dello sport. Affronteremo le diverse tecniche e conoscenze utilizzate per programmare allenamenti specifici. Gli ambiti scientifici che toccheremo includono in particolare la psicologia, le neuro-scienze, e la bio - meccanica del movimento umano.

Modalità d'esame

Test scritto con domande aperte e chiuse

Testi consigliati

Lucidi presentati a lezione. Articoli di riviste internazionali

e-mail: paola.cesari@univr.it

Ricevimento studenti: previo appuntamento telefonico o via e-mail