

DOCENTE : Esposito Mario

## **ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA E COMPENSATIVA**

NUMERO CFU: 5

### **PROGRAMMA:**

- *Relazione tra sviluppo morfologico e postura;*
- *Terminologia specifica;*
- *Mobilizzazione Elasticizzante, Verticalizzante e Trofizzante;*
- *Mobilizzazione Respiratoria;*
- *Mobilizzazione Posturale;*
- *Il piede, il ginocchio, la colonna vertebrale, la scapola: nozioni di biomeccanica;*
- *Attività motoria preventiva e compensativa:*
  - *Piede piatto, valgo, piatto-valgo, cavo, varo;*
  - *Ginocchio valgo, varo, flessione, recurvato, lasso;*
  - *Cifosi, Lordosi, Scoliosi;*
  - *Riduzione ed inversione delle curve fisiologiche vertebrali;*
  - *Scapole alate ed altre alterazioni del cingolo scapolo omerale;*
  - *Deformazioni toraciche;*
  - *Soggetto ipotonotrofico (Habitus Astenicus Costituzionalis);*
  - *Soggetto con adiposità paramorfica.*
- *Valutazione posturale-funzionale, analisi baropodometrica;*
- *Compilazione di un protocollo di lavoro preventivo e compensativo.*

### **TESTI CONSIGLIATI:**

-Kapandji I.A. – Fisiologia articolare I,II,III. Schemi commentati di biomeccanica umana – Milano: Monduzzi Editore; 2009.

-Busquet L. – Le catene muscolari, Lordosi-Cifosi-Scoliosi e Deformazioni Toraciche – Roma: Marrapese Editore; 2001.

-Bricot B. La riprogrammazione posturale globale. Marseille: Statipro; 1998.

-Dispense relative alle lezioni del docente.

### **MODALITA' DI VALUTAZIONE:**

Prova orale e pratica.

## **OBBIETTIVI DEL CORSO:**

Al termine del corso lo studente deve aver acquisito le basi per la programmazione e la capacità nel controllo dell'attività motoria sia preventiva che compensativa nelle varie situazioni paramorfiche e dismorfiche dell'apparato locomotore.

Deve sapere progettare un protocollo di mobilizzazione specifica, analitica e soggettiva al fine del migliorare le condizioni specifiche.

### **Conoscenza e capacità di comprensione**

Le nozioni sviluppate nel corso forniranno allo studente una conoscenza approfondita delle attività tecniche e la capacità di valutare la necessità di intervento motorio a scopo preventivo-compensativo.

### **Capacità di applicare conoscenza e comprensione**

Lo studente dovrà saper applicare le conoscenze acquisite alle diverse situazioni di alterazione posturale nelle varie fasce di età con particolare riferimento a quella evolutiva. Inoltre, dovrà saper interagire con altri profili professionali della educazione e rieducazione motoria.

### **Autonomia di giudizio**

Lo studente sarà in grado di individuare degli obiettivi a breve, medio e lungo termine, di impostare autonomamente programmi di attività motoria e le modalità di rilevamento dei dati per la valutazione del raggiungimento degli obiettivi stessi.