

## SCHEDA DI INSEGNAMENTO

**Corso di Studi:** Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate LM-67

**Insegnamento:** Tecniche di Allungamento Muscolare

**Docente:** Prof. Mario Esposito

**Anno di corso:** II

**Semestre:** II

**Settore scientifico disciplinare:** M-EDF/1

**Numero crediti formativi (CFU):** 2

### *INFORMAZIONI GENERALI*

---

## Descrittori di Dublino

- **Conoscenze e capacità di comprensione**

Acquisizione della terminologia specifica della disciplina. Capacità di individuare le caratteristiche distintive di uno studio posturale applicato allo sport e alle attività motorie. Possesso di alcune conoscenze di base per pervenire alla descrizione sintetica di misure posturali prese in ambito sportivo e motorio. Vengono richieste conoscenza e comprensione dei temi specifici della disciplina. Gli studenti conseguono questo obiettivo adattando le pregresse conoscenze universitarie attraverso la partecipazione alle lezioni e/o la consultazione dei materiali didattici forniti.

- **Utilizzazione delle conoscenze e capacità di comprensione**

La capacità di applicare quanto appreso deve permettere di affrontare efficacemente situazioni astratte (consultazione ed uso della letteratura scientifica di riferimento) e pratiche (gestione ed elaborazione dei dati ed alle misure raccolte, riferiti al processo della valutazione posturale e funzionale). Le competenze sono acquisite attraverso un lavoro di esercitazione individuale e collegiale in classe coordinato dal Docente, anche attraverso l'uso di software dedicati.

- **Capacità di trarre conclusioni**

Le capacità di giudizio e di riflessione devono permettere scelte autonome sulle impostazioni da seguire sia in occasione della consultazione della letteratura scientifica di riferimento sia nella

gestione pratica – raccolta, elaborazione ed analisi - dei dati provenienti dallo studio della postura (misure), anche in mancanza di una guida diretta. Data la vastità e la rilevanza di tale materia presso la comunità scientifica di riferimento, sarà parte importante di tale capacità quella di saper correttamente giungere alla consultazione delle fonti di formazione/informazione corrette e certificate, a livello nazionale ed internazionale.

- **Abilità comunicative**

Gli studenti dovranno maturare la consapevolezza dell'importanza e della necessità dell'uso di linguaggi specifici e rigorosi, caratteristici della disciplina. Data la natura applicativa del dato trattato in questo campo professionale (p.es. analisi della postura in ortostatismo e durante il gesto tecnico specifico in ogni sport) sarà stimolata la capacità di comunicare efficacemente le risultanze più significative riscontrate in fase di analisi anche ad una platea di non professionisti del settore. L'abitudine al linguaggio e lo scambio di informazioni dovranno avvenire forzandosi nell'uso delle forme corrette della comunicazione scientifica.

- **Capacità di apprendere**

Gli studenti saranno costantemente stimolati ad acquisire una visione critica sulle problematiche oggetto di insegnamento e studio, tale da permettere il passaggio dalle competenze teoriche acquisite all'applicazione pratica delle stesse nella maniera più autonoma possibile, secondo un percorso che vede centrale il paradigma: “dalla conoscenza alla competenza”. Il confronto dialettico con i compagni e con il Docente sarà utilizzato per il potenziamento di quest'abilità che dovrà portare alla capacità di comporre protocolli chinesiológicos di attività motoria posturale e antalgica, preventiva e adattata di carattere generale e analitico soggettivo.

- **Modalità di accertamento dei risultati di apprendimento**

“La verifica dell'apprendimento avverrà tramite lo svolgimento di una prova scritta e/o orale avente lo scopo di valutare il "sapere" e il "saper fare" basati sulla capacità di rielaborare e argomentare gli argomenti forniti dai materiali didattici di riferimento per l'esame.

Durante la prova la Commissione esaminatrice valuterà la capacità di apprendimento (learning skills) da parte dello Studente nonché la capacità di applicare le conoscenze e si assicurerà che le competenze siano adeguate a sostenere e risolvere problemi relativi alla disciplina (50% del punteggio).

Saranno inoltre valutati: autonomia di giudizio (making judgements) (25% del punteggio) e le abilità comunicative (communication skills) (25% del punteggio) secondo quanto indicato nei descrittori di Dublino.

Darà luogo a valutazioni di eccellenza (30 e Lode – 27) il possesso da parte dello studente di buone conoscenze sugli argomenti in programma tali da permettergli di affrontare e risolvere i quesiti e le prove proposte con competenza e spirito critico.

Darà luogo a valutazioni discrete (26-23) il possesso da parte dello studente di una conoscenza prevalentemente mnemonica dei contenuti e tale da consentirgli di affrontare i temi proposti in maniera meccanica e spesso acritica.

Darà luogo a valutazioni sufficienti (22-18) il raggiungimento di un bagaglio di conoscenze minimale, principalmente indirizzate al possesso dei concetti base.

Daranno luogo a valutazioni negative (< 18) le difficoltà di orientamento dello studente rispetto ai temi affrontati durante l'esame, le lacune formative e l'incapacità di elaborare anche le più elementari questioni applicative proposte.

## ***SYLLABUS***

*Fisiologia dell'allungamento muscolare.*

*Introduzione delle metodiche di allungamento muscolare.*

*Valutazione e tecniche per il muscolo diaframma.*

*Tecniche di allungamento analitico metodo: Anderson, Statico, Attivo, Passivo, Dinamico, Balistico, P.N.F., C.R.S., C.R.A.C.*

*Tecniche di allungamento globale metodo: Mézières, Alexander, Pilates, Esposito*

*Tecniche di allungamento e rilassamento dell'apparato visivo.*

*Tecniche di allungamento e rilassamento dell'apparato stomatognatico.*

*Valutazione funzionale.*

*Analisi articolare R.O.M.*

*Valutazione nel movimento della Fluidità, della Velocità e del R.O.M. tramite strumentazione Microgate.*

## ***TESTI CONSIGLIATI***

Dispense relative alle lezioni del Docente.

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

## ***ORGANIZZAZIONE DIDATTICA***

---

### **Attività didattiche previste**

Lezioni Frontali e On Line

### **Ricevimento studenti**

Reperibilità previo appuntamento alla mail [mario.esposito@uniroma2.it](mailto:mario.esposito@uniroma2.it)

Il Martedì dalle 12,00 alle 13,00

