

CdL in SCIENZE MOTORIE-SCHEDA INSEGNAMENTO A.A. 2023/2024

Nome e Cognome	ARMANDO NARCISO
Insegnamento	FITNESS - CORSO DI LAUREA IN SCIENZA MOTORIE
Telefono fisso	3208311749
Email	armando.narciso@uniroma2.it
Edificio/stanza	
Orario ricevimento	
Programma del Corso	
<ol style="list-style-type: none">1. Linee miofasciali Descrizione, valutazione e strategie di miglioramento della Linea Superficiale Frontale, Linea Superficiale Posteriore, Linea laterale, Linea Spirale, Linea profonda Frontale, Linee del braccio, Linee Funzionali2. Principi di base del Core stability Descrizione, valutazione e strategie di miglioramento3. Principi di base dell'allenamento funzionale4. Princi di base di funzionamento del piede Anatomia, biomeccanica, valutazione e strategie di miglioramento	
Testi consigliati	<p>-Oltre l'allenamento. Dalla teoria delle idee all'esercizio dei movimenti. Alberto Andorlini.</p> <p>-Meridiani miofasciali. Percorsi anatomici per i terapisti del corpo e del movimento. ThomasW. Myers</p>
Modalità di esame (scritto e/o orale)	Scritto
Modalità di valutazione	Voto in trentesimi
Disponibilità per tesi: numero	
Disponibilità per tesi: argomenti	2

