

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2021/2022
CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO
SPORT E DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA (MATERIA OPZIONALE)

Titolo dell'insegnamento: Il mental training, la respirazione e la meditazione attiva come strumento di facilitazione neuromotoria.

Tutor/Docente Responsabile: Prof.ssa Tiziana Pezzetti

Docenti Collaboratori: Dott.ssa Susanne Matsudo-Kiliani e Dott. Yukio Matsudo

Orari e giorni della settimana preferiti: Lunedì 23 maggio 2022 orario

9.00 13.00 14.00 16.00

Lingua: inglese

Destinazione: Studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate, ma anche studenti di altri Corsi di Studio.

Studenti min-max: 25/80

CFU: 1

Periodo di svolgimento: secondo semestre aa 2021/2022

Sede operativa: Da remoto

Obiettivi formativi (max 7 righe):

Utilizzo di tecniche di mental training, respirazione diaframmatica e meditazione attiva per facilitare l'attività neuromotoria e conoscere il processo neurofisiologico che si attiva grazie alla stimolazione prodotta con l'allenamento mentale.

Programma del Corso (max 10 righe)

Il mental training come strumento operativo nelle scienze motorie applicate

Importanza della respirazione diaframmatica nel percorso neuromotorio

Benefici della meditazione attiva in ambito neurofisiologico

Valutazione: legata alla sola frequenza del corso (non è prevista votazione).