

**CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT E DELLE
ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE
LM 67 e LM 68**

PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA (MATERIA OPZIONALE)

***Titolo dell'insegnamento:* Interventi Alternativi Basati sull'esercizio Fisico**

***Responsabile:* Domenico Pellegrini-Giampietro**

***Collaboratori:* Silvia Tozzi**

Destinazione: Studenti del Corso di Laurea Magistrale in scienze e tecniche dello sport e delle attività motorie preventive e adattate.

Studenti min-max: 5-10

CFU: 2

Periodo di svolgimento: da concordare con il Docente Responsabile

Prerequisiti: Elementi di base di anatomia, fisiologia e teoria e metodologia del movimento umano.

Obiettivi: Lo studente dovrà acquisire conoscenze sulle varie terapie alternative basate sull'esercizio fisico, ed in particolare sui metodi Pilates e Gyrotonic Expansion System®. Lo studente avrà l'opportunità di seguire alcuni casi clinici in uno Studio convenzionato e potrà riconoscere i benefici di queste tecniche sulla salute, sulla prevenzione e sul benessere.

Programma: Basi teoriche delle terapie alternative basate sull'esercizio fisico. Il metodo Pilates: le origini, i principi fondamentali, il matwork, i piccoli e i grandi attrezzi. La tecnica Gyrotonic Expansion System®: la storia, i concetti chiave, le attrezzature. I benefici di queste tecniche nella rieducazione posturale, nel recupero pre- e post-partum, nella prevenzione degli infortuni e nelle algie di vari distretti muscolari. Casi clinici: valutazione, studio, possibilità terapeutiche e protocolli rieducativi. Esercitazioni teorico-pratiche.

Frquenza: assolutamente obbligatoria, in caso di più di 1 assenza (giustificata con certificato medico) non verrà assegnato nessun CFU

Valutazione:. Test scritto e colloquio orale (non è prevista votazione)