

## SCHEMA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2018-2019

**PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO DI "Biomeccanica degli Adattamenti Neuromuscolari"**  
**DEL CORSO DI STUDIO: Laurea Specialistica in Scienze Motorie Preventive ed Adattate**

**NOMERO DI CREDITI: 6**

**SEMESTRE : 1° semestre**

**COGNOME E NOME DOCENTE: Di Giminiani Riccardo**

**ORARIO DI RICEVIMENTO: Il lunedì (al termine della lezione)**

**SEDE PER IL RICEVIMENTO: Laboratorio di Biomeccanica del Sistema Muscolo-Scheletrico (Coppito 2, livello 0, area scienze motorie)**

**N. TELEFONO (eventuale): 0862-432933**

**E-MAIL: [riccardo.digiminiani@univaq.it](mailto:riccardo.digiminiani@univaq.it)**

<b>1</b>	<b>Obiettivi del Corso</b>	Sviluppare le competenze di Biomeccanica che consentono di controllare gli adattamenti neuromuscolari e dosare l'intensità ottimale nelle attività fisiche preventive e adattate
<b>2</b>	<b>Contenuti del corso e gli esiti di apprendimento</b>	<p>Il corso è articolato in attività didattiche frontali e di laboratorio. Il corso comprende:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>  Analisi ed utilizzo delle diverse variabili di Biomeccanica; in particolare: analisi cinematica del passo, analisi cinetica, body sway ed elettromiografica di superficie</li><li>  Caratterizzazione biomeccanica dell'esercizio a catena cinetica aperta e chiusa utilizzati nel recupero funzionale e nelle attività motorie preventive</li><li>  Le macchine di muscolazione, le camme e l'esercizio condotto col l'utilizzo del sovraccarico gravitazionale</li><li>  Analisi biomeccanica di alcuni esercizi fondamentali utilizzati in prevenzione e riabilitazione (push-up, mezzo squat, leg extension ecc.)</li><li>  Nuove tecniche per il recupero funzionale e la prevenzione dell'osteoporosi</li></ul>

		<p>nelle donne e nell'anziano (Whole-Body Vibration)</p> <p>□ Aspetti neuromeccanici delle diverse tecniche di stretching utilizzate per la mobilizzazione dei diversi segmenti corporei</p>
3	<b>Conoscenze di base richieste e attività di apprendimento</b>	<b>La Biomeccanica di base svolta nel corso di laurea triennale è un prerequisito per l'apprendimento dei contenuti del corso</b>
4	<b>Metodi e criteri di valutazione e verifica</b>	UN ESAME ORALE VERRÀ SVOLTO AL TERMINE DEL CORSO
5	<b>Materiale Didattico</b>	DISPENSE DEL DOCENTE E ARTICOLI SCIENTIFICI IN LINGUA INGLESE SARANNO INSERITI SUL SITO E-LEARNING DELL'ATENEO. INOLTRE, AL TERMINE DEL CORSO SARÀ PRESENTE ANCHE UN PROGRAMMA DIDATTICO DETTAGLIATO DEGLI ARGOMENTI SVOLTI DURANTE LE LEZIONI.