



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

## COURSE SYLLABUS

### Introduction To Kinesiology 2

2425-1-I0202D134-I0202D103M

---

#### Obiettivi

Lo studente deve: - conoscere i principi di base della cinesiologia - conoscere i principi di base della cinesiologia muscolare - conoscere il sistema di movimento e le sue componenti - conoscere i rudimenti delle implicazioni cliniche delle disfunzioni della componente muscolare

#### Contenuti sintetici

Esercitazioni pratiche di Cinesiologia

#### Programma esteso

Quando e come utilizzarla? - Il sistema di movimento e le sue componenti Disfunzioni della componente muscolare cenni: Debolezza Modificazioni associate alla lunghezza Lunghezza aumentata-ridotta Cambiamenti dissociati dei sinergisti Rigidità muscolare - Fisiologia muscolare Struttura del muscolo: una visione d'insieme, da macroscopica a microscopica La fisiologia della contrazione: cenni I tre tipi di fibre muscolari: Tipo 1-Tipo 2°-tipo2b Il reclutamento muscolare La fatica centrale e periferica L'unità motoria - Classificazione dei muscoli Stabilizzatori locali/globali mobilizzatori globali Tipi di contrazione :isometrica-isotonica-concentrica-eccentricaisocinetica- auxotonica- pliometrica Definizione di lavoro muscolare,potenza,resistenza Tono/trofismo muscolare - Implicazioni cliniche delle disfunzioni della componente muscolare

#### Prerequisiti

## **Modalità didattica**

nel periodo di emergenza Covid-19 le lezioni si svolgeranno in modalità mista: parziale presenza le lezioni videoregistrate asincrone/sincrone

## **Materiale didattico**

Dispense del docente

## **Periodo di erogazione dell'insegnamento**

primo semestre

## **Modalità di verifica del profitto e valutazione**

esame scritto a domande multiple

## **Orario di ricevimento**

Su appuntamento

## **Sustainable Development Goals**

SALUTE E BENESSERE

---