UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

COURSE SYLLABUS

Introduction To Kinesiology 2

2526-1-I0201D129-I0201D108M

Obiettivi

- 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

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
- Forza e stretching: fra miti e realtà
- Addominale e luoghi comuni

Prerequisiti

Concetti base di Chinesiologia

Modalità didattica

Didattica Erogativa (DE)

Materiale didattico

Dispense del docente

Periodo di erogazione dell'insegnamento

primo semestre

Modalità di verifica del profitto e valutazione

Test a risposte chiuse e domande aperte in numero ponderato a quelle degli altri moduli d’insegnamento integrato

Orario di ricevimento

Su appuntamento

Sustainable Development Goals

SALUTE E BENESSERE | ISTRUZIONE DI QUALITÁ | PARITÁ DI GENERE