

## PROGRAMMA DEL CORSO DI CHINESIOLOGIA DI BASE E RIABILITAZIONE POSTURALE

### SETTORE SCIENTIFICO

MED/34 (MEDS-19/B)

### CFU

6

### PREREQUISITI

Non sono richieste conoscenze preliminari

### PROGRAMMA DIDATTICO: ELENCO VIDEOLEZIONI/MODULI

PARTE I - Chinesiologia di base:

Obiettivo generale: fornire agli studenti conoscenze fondamentali relative alla biomeccanica del movimento umano, alla fisiologia muscolare e alle catene cinetiche, come base per l'analisi del movimento e l'intervento motorio.

Introduzione alla chinesiologia: definizione, storia, ambiti applicativi

Anatomia funzionale del sistema muscolo-scheletrico: generalità

Biomeccanica articolare: principi generali e leve articolari

Concetti di catene cinetiche e muscolari

Anatomia funzionale della colonna vertebrale

Movimenti segmentari e globali del rachide

Analisi chinesiologica del cammino

Concetti di equilibrio e controllo posturale

Forze esterne e interne nel movimento umano

Azione muscolare: tipi di contrazione e leggi fisiologiche

Coordinazione motoria e controllo neuromotorio

Interazione tra sistema nervoso e sistema muscolo-scheletrico

Adattamenti all'esercizio fisico (muscolare, articolare, posturale)

Chinesiologia comparata: differenze tra popolazioni e fasce d'età

Ruolo della chinesiologia nella prevenzione e nella riabilitazione

PARTE II - Valutazione posturale e riabilitazione

Obiettivo generale: fornire agli studenti conoscenze fondamentali relative alla valutazione posturale, alle sue alterazioni e alle tecniche di rieducazione e riabilitazione.

Concetti base di postura, equilibrio e allineamento corporeo

Paramorfismi e dismorfismi del rachide: classificazione

Valutazione osservazionale della postura in statica e dinamica

Test clinici e funzionali per la valutazione posturale

Alterazioni posturali in età adulta e anziana

Strategie adattative e compensi posturali

Fondamenti della rieducazione posturale

Tecniche e metodi di intervento

Ginnastica posturale e attivazione muscolare profonda

Esercizi propriocettivi e di equilibrio

Uso di piccoli attrezzi e ausili nella rieducazione

Programmazione di un intervento individuale e di gruppo

Integrazione con esercizio aerobico e forza

Discussione di protocolli e buone pratiche

Simulazione di programmazione e valutazione: discussione di casi clinici, simulazioni, sintesi conclusiva.

## **OBIETTIVI FORMATIVI**

Il corso intende fornire a tutti gli studenti una conoscenza di base e una comprensione approfondita dei principi della chinesiologia e della riabilitazione posturale. Attraverso l'analisi delle principali alterazioni posturali e motorie, il corso si propone di sviluppare competenze teoriche e pratiche necessarie per la valutazione e l'intervento sul movimento umano, con particolare attenzione agli effetti dell'esercizio fisico sul benessere psicofisico.

In particolare, il corso si concentra su:

Le modificazioni e gli adattamenti indotti dall'esercizio fisico sulla postura e sulla funzionalità motoria.

La classificazione e l'analisi dei paramorfismi e dei dismorfismi posturali, con un focus sul riconoscimento di alterazioni posturali e disfunzioni muscolari.

La comprensione dei meccanismi biomeccanici alla base del movimento umano e delle strategie riabilitative finalizzate al recupero posturale.

La progettazione e gestione di attività motorie individuali e di gruppo orientate alla promozione della salute, al recupero funzionale e al miglioramento della qualità della vita.

Il corso contribuisce al raggiungimento dei risultati di apprendimento previsti dal Corso di Laurea, con particolare riferimento all'apprendimento di competenze inerenti:

I metodi e gli strumenti necessari alla valutazione funzionale delle capacità motorie e posturali.

L'organizzazione e la gestione di attività motorie finalizzate al miglioramento della postura, al recupero da vizi posturali e alla promozione della salute attraverso esercizio fisico.

Obiettivo del corso è consentire allo studente di apprendere l'abilità di:

Comprendere e distinguere le alterazioni posturali, i paramorfismi e i dismorfismi, nonché le loro implicazioni per la salute e il benessere.

Definire e applicare i metodi e gli strumenti per la valutazione funzionale della postura e del movimento.

Utilizzare le conoscenze teoriche per progettare e gestire programmi di esercizio fisico e interventi rieducativi in contesti individuali e di gruppo.

Classificare le variazioni fisiologiche legate all'invecchiamento e adattare le attività motorie a diverse età e condizioni fisiche.

Comunicare in modo appropriato e con un linguaggio tecnico-scientifico per collaborare efficacemente con altre figure professionali.

Le competenze che saranno acquisite dallo studente sono le seguenti:

Capacità di valutare e identificare le principali alterazioni posturali e funzionali in diverse popolazioni.

Capacità di progettare e condurre attività motorie in modo autonomo, sia individualmente che in gruppo, con un approccio integrato che combina teoria e pratica.

Capacità di applicare teorie psico-pedagogiche e metodologiche specifiche per attività motorie adattate, con particolare attenzione alla popolazione adulta e anziana.

Capacità di utilizzare strumenti e metodi di valutazione per monitorare i progressi e adeguare gli interventi motori in funzione delle necessità del soggetto.

## **RISORSE**

Conoscenza e capacità di comprensione

Lo/a studente/essa dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

Riconosce gli effetti dell'esercizio fisico e dello sport sulla salute e sul benessere dell'individuo, comprendendo come l'attività motoria regolare contribuisca alla prevenzione di numerose patologie

Riconoscere, nel particolare, le alterazioni posturali e i benefici della corretta esecuzione dell'esercizio fisico per tali alterazioni.

Capacità di applicare conoscenza e comprensione

Lo/a studente/essa dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

Essere in grado di progettare, monitorare e analizzare programmi di esercizio fisico e attività sportiva, sia individuali che di gruppo, con l'obiettivo di favorire stili di vita attivi e promuovere l'avviamento alla pratica sportiva.

Essere in grado di realizzare ed applicare interventi mirati al miglioramento della condizione motoria e funzionale in seguito al recupero da vizi posturali.

Autonomia di giudizio

Lo/a studente/essa dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

Raccogliere e interpretare dati e informazioni del proprio ambito per prendere decisioni autonome nella progettazione e gestione di attività motorie, considerando anche aspetti sociali, etici e psico-pedagogici.

Riconoscere e selezionare fonti informative attendibili e scientificamente fondate, distinguendole da quelle inaffidabili.

Integrare nelle proprie scelte principi di sostenibilità ambientale, inclusione sociale, promozione della salute e benessere psico-fisico.

Adottare un approccio critico e responsabile nella gestione delle risorse umane, operando nel rispetto delle normative vigenti.

Abilità comunicative

Lo/a studente/essa dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

Collaborare attivamente con gruppi interdisciplinari, interfacciandosi con esperti provenienti da diversi ambiti professionali.

Essere in grado di operare in contesti professionali eterogenei - come aziende sportive, enti pubblici, ONG e realtà internazionali - promuovendo una cultura inclusiva e orientata al benessere.

Comunicare efficacemente i risultati delle attività svolte, sia in forma orale che scritta, utilizzando i principali strumenti informatici di elaborazione e presentazione.

Utilizzare un linguaggio tecnico e scientifico accurato, adattandolo con consapevolezza ai diversi interlocutori e contesti operativi.

Capacità di apprendimento

Lo/a studente/essa dovrà dimostrare i seguenti risultati di apprendimento:

Aggiornare in modo autonomo le proprie conoscenze in materia di attività motoria preventiva e compensativa per adulti e anziani, utilizzando fonti scientifiche attendibili;

Applicare competenze e abilità in contesti professionali diversi, sviluppando strategie personalizzate e flessibili.

Basarsi su evidenze scientifiche per costruire un approccio professionale solido e in continua evoluzione, in particolare nell'ambito del movimento umano.

Essere capace di individuare percorsi formativi e opportunità di aggiornamento utili al perfezionamento della propria preparazione.

Coltivare un atteggiamento proattivo verso la formazione continua, integrando apprendimento autonomo e fonti qualificate.

## **MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO**

L'esame può essere sostenuto sia in forma scritta che in forma orale. L'esame orale consiste in un colloquio con la Commissione sui contenuti dell'insegnamento. L'esame in forma scritta consiste nello svolgimento di un test composto da 31 domande. Per ogni domanda lo studente deve scegliere una delle 4 possibili risposte. Solo una risposta è corretta e, in caso di risposte errate o mancanti, non sarà attribuita alcuna penalità. Rispondendo correttamente a tutte le 31 domande, si consegnerà la lode.

Oltre alla prova d'esame finale, il percorso prevede attività di didattica interattiva sincrona e prove intermedie che consentono alle studentesse e agli studenti di monitorare il proprio apprendimento, attraverso momenti di verifica progressiva e consolidamento delle conoscenze.

La partecipazione alle attività di didattica interattiva sincrona consente di maturare una premialità fino a 2 punti sul voto finale, attribuiti in funzione della qualità della partecipazione alle attività e dell'esito delle prove.

Per accedere alle prove intermedie è necessario aver seguito almeno il 50% di ogni ora di didattica interattiva. Le prove intermedie possono consistere in un test di fine lezione o nella predisposizione di un elaborato. Le prove intermedie si considerano superate avendo risposto correttamente ad almeno l'80% delle domande di fine lezione.

In caso di prove intermedie che prevedano la redazione di un elaborato, il superamento delle stesse ai fini della premialità sarà giudicata dal docente titolare dell'insegnamento. I punti di premialità, previsti per le prove intermedie, sono sommati al voto finale d'esame solo se la prova d'esame è superata con un punteggio pari ad almeno 18/30 e possono contribuire al conseguimento della lode.

Le modalità d'esame descritte sono progettate per valutare il grado di comprensione delle nozioni teoriche e la capacità di applicazione delle stesse e consentiranno di valutare il livello di competenza e l'autonomia di giudizio maturati dalla studentessa e dallo studente. Le abilità di comunicazione e la capacità di apprendimento saranno valutate anche attraverso le interazioni dirette che avranno luogo durante la fruizione dell'insegnamento.

## **AGENDA**

Nella sezione Informazioni Appelli, nella home del corso, per ogni anno accademico vengono fornite le date degli appelli d'esame.

Le attività di didattica interattiva sincrona sono calendarizzate in piattaforma nella sezione Class.

Le attività di ricevimento di studenti e studentesse sono calendarizzate nella sezione Ricevimento Online.

### **ATTIVITÀ DIDATTICA INTERATTIVA (DI)**

Le attività di Didattica Interattiva (TEL-DI) consistono, per ciascun CFU, in 2 ore erogate in modalità sincrona su piattaforma Class, svolte dal docente anche con il supporto del tutor disciplinare, e dedicate a una o più tra le seguenti tipologie di attività:

- sessioni live, in cui il docente guida attività applicative, stimolando la riflessione critica e il confronto diretto con gli studenti tramite domande in tempo reale e discussioni collaborative;
- webinar interattivi, arricchiti da sondaggi e domande dal vivo, per favorire il coinvolgimento attivo e la costruzione della conoscenza;
- lavori di gruppo e discussioni in tempo reale, organizzati attraverso strumenti collaborativi come le breakout rooms, per sviluppare strategie di problem solving e il lavoro in team;
- laboratori virtuali collettivi, in cui il docente guida esperimenti, attività pratiche o l'analisi di casi di studio, rendendo l'apprendimento un'esperienza concreta e partecipativa;

Tali attività potranno essere eventualmente supportate da strumenti asincroni di interazione come per esempio:

- forum;
- wiki;
- quiz;
- glossario.

Si prevede l'organizzazione di almeno due edizioni di didattica interattiva sincrona nel corso dell'anno accademico. Si precisa che il ricevimento degli studenti, anche per le tesi di laurea, non rientra nel computo della didattica interattiva

### **ATTIVITÀ DIDATTICA EROGATIVA (DE)**

Le attività di Didattica Erogativa consistono, per ciascun CFU, nell'erogazione di 5 videolezioni della durata di circa 30 minuti. A ciascuna lezione sono associati:

- una dispensa (PDF) di supporto alla videolezione oppure l'indicazione di capitoli o paragrafi di un ebook di riferimento, scelto dal docente tra quelli liberamente consultabili in piattaforma da studentesse e studenti;
- un questionario a risposta multipla per l'autoverifica dell'apprendimento.

## TESTO CONSIGLIATO

Perrotta, F. (2003). Chinesiologia. Le basi scientifiche del movimento umano (Vol. 2). Simone SpA.

Donetti, E. (2019). Chinesiologia del sistema muscoloscheletrico: fondamenti per la riabilitazione.

Bricot, B., Bazzani, G., & Mariani, V. (1998). La riprogrammazione posturale globale. Statipro.

## MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

L'esame può essere sostenuto sia in forma scritta che in forma orale. L'esame orale consiste in un colloquio con la Commissione sui contenuti dell'insegnamento. L'esame in forma scritta consiste nello svolgimento di un test composto da 31 domande. Per ogni domanda lo studente deve scegliere una delle 4 possibili risposte. Solo una risposta è corretta e, in caso di risposte errate o mancanti, non sarà attribuita alcuna penalità. Rispondendo correttamente a tutte le 31 domande, si consegnerà la lode.

Oltre alla prova d'esame finale, il percorso prevede attività di didattica interattiva sincrona e prove intermedie che consentono alle studentesse e agli studenti di monitorare il proprio apprendimento, attraverso momenti di verifica progressiva e consolidamento delle conoscenze.

La partecipazione alle attività di didattica interattiva sincrona consente di maturare una premialità fino a 2 punti sul voto finale, attribuiti in funzione della qualità della partecipazione alle attività e dell'esito delle prove.

Per accedere alle prove intermedie è necessario aver seguito almeno il 50% di ogni ora di didattica interattiva. Le prove intermedie possono consistere in un test di fine lezione o nella predisposizione di un elaborato. Le prove intermedie si considerano superate avendo risposto correttamente ad almeno l'80% delle domande di fine lezione.

In caso di prove intermedie che prevedano la redazione di un elaborato, il superamento delle stesse ai fini della premialità sarà giudicata dal docente titolare dell'insegnamento. I punti di premialità, previsti per le prove intermedie, sono sommati al voto finale d'esame solo se la prova d'esame è superata con un punteggio pari ad almeno 18/30 e possono contribuire al conseguimento della lode.

Le modalità d'esame descritte sono progettate per valutare il grado di comprensione delle nozioni teoriche e la capacità di applicazione delle stesse e consentiranno di valutare il livello di competenza e l'autonomia di giudizio maturati dalla studentessa e dallo studente. Le abilità di comunicazione e la capacità di apprendimento saranno valutate anche attraverso le interazioni dirette che avranno luogo durante la fruizione dell'insegnamento.

## RECAPITI

carlo.castagna@unipegaso.it

roberta.minino@unipegaso.it

emahnuel.troisilopez@unipegaso.it

### **OBBLIGO DI FREQUENZA**

A studentesse e studenti viene richiesto di partecipare ad almeno il 70% dell'attività di didattica erogativa (70% della TEL-DE).

### **CFU**

/\*\*/

6