



# SFERA

## Formazione Italiana in Circo Educativo e Pedagogico Corso Universitario per lo studio delle Attività Motorie applicate alle Arti Circensi



**Insegnamento: Buone Pratiche e Teoria dello Sviluppo Fisico**

**Docenti : Professori Tor Vergata, Marco Dellabianca**

### Finalità:

Modulo teorico/pratico che fornisce le basi di Anatomia Funzionale, Fisiologia e Teoria dell'Allenamento, applicate alle Attività Circensi.

Nella prima fase, il modulo sarà orientato all'esplorazione della morfologia e della biomeccanica dei principali gruppi muscolari e articolazioni del corpo umano. Tramite un'analisi funzionale dei movimenti e delle tecniche, valuteremo la qualità degli interventi muscolari e delle sollecitazioni alle strutture articolari implicati nella pratica delle discipline circensi. In sintesi: Come ci muoviamo? Quali muscoli intervengono in un determinato movimento? Come si scaricano le forze sulle articolazioni?

Nella seconda parte verranno introdotte le Capacità Coordinative e la Propriocezione, in riferimento alle discipline circensi. In seguito discuteremo le Capacità Condizionali (Forza, Resistenza e Mobilità Articolare) con particolare attenzione alle metodologie di lavoro finalizzate al loro incremento e sviluppo. Prendendo in considerazione l'età e le condizioni atletiche dei gruppi di riferimento, andremo ad analizzare nella pratica, vari esercizi e modalità di organizzazione del lavoro nelle attività di condizionamento.

### Contenuti:

- Basi Anatomiche del movimento
- Morfologia e Biomeccanica dei principali gruppi muscolari, con particolare riferimento alle discipline circensi
- Capacità Coordinative e Propriocezione
- Capacità Condizionali
- Sviluppo della Forza e tipologie di contrazione muscolare
- Sviluppo della Resistenza e metabolismo muscolare
- Sviluppo della Mobilità Articolare e utilità dello stretching
- Organizzazione e pianificazione delle attività di incremento delle Capacità Motorie in relazione all'età e alle condizioni dell'utenza
- Sperimentazione pratica delle materie trattate

### Testi di riferimento:

- A.A.V.V., (2001), *Anatomia Dell'Uomo*, Milano, Edi-Ermes.
- A.A.V.V., (2002), *Fisiologia Dell'Uomo*, Milano, Edi-Ermes.
- G. Cilia, A. Ceciliani, S. Dugnani, V. Monti, (1996), *L'Educazione Fisica – Le basi scientifiche del controllo e dello sviluppo del movimento*, Piccin.
- Umberto Mosca, (2003), *Manuale Professionale di Stretching*, Edizioni Red!.
- Italo Sannicandro, (2007), *La Propriocezione*, Pg, Calzetti Mariucci Editori

Info e segreteria: [circosfera@gmail.com](mailto:circosfera@gmail.com) - [cell 3400810499](tel:3400810499) - [www.circosfera.it](http://www.circosfera.it)