

# Corso Universitario

## Allenamento Invisibile nello Sviluppo del Cervello





## Corso Universitario Allenamento Invisibile nello Sviluppo del Cervello

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/educazione/corso-universitario/allenamento-invisibile-sviluppo-cervello](http://www.techtute.com/it/educazione/corso-universitario/allenamento-invisibile-sviluppo-cervello)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*

# 01

# Presentazione

I benefici dell'attività fisica per il corpo e la mente sono indiscutibili. Tuttavia, pochi professionisti tengono conto dell'importanza delle abitudini del sonno, dell'alimentazione o dell'igiene sportiva. Recenti ricerche scientifiche hanno dimostrato che il cosiddetto allenamento invisibile è importante quanto l'esercizio fisico stesso. Per questo motivo, TECH ha creato questa formazione 100% online, che offre agli insegnanti un programma avanzato che approfondisce l'importanza dell'allenamento invisibile e del miglioramento delle prestazioni degli studenti. Il tutto, attraverso contenuti multimediali di alta qualità, sviluppati da un team specializzato in Neuroeducazione, Scienze Motorie e Sportive.





“

*Una formazione che ti porterà a migliorare la qualità cognitiva e fisica degli studenti attraverso programmi e strategie incentrati sull'allenamento attivo e invisibile"*

Negli ultimi anni, grazie al sostegno della ricerca scientifica nel campo della neuroeducazione, si è sviluppata la conoscenza del cosiddetto "allenamento invisibile" tra gli insegnanti. In questo modo, la relazione tra attività fisica e salute ha fatto un ulteriore passo avanti, per tenere conto dell'importanza dell'alimentazione, del riposo attivo e dell'importanza del sonno nell'apprendimento.

Queste evidenze scientifiche portano il professionista dell'insegnamento a trasferire, attraverso i suoi metodi di insegnamento, abitudini sane che permettono di prevenire le malattie, migliorare la postura del corpo e conoscere gli effetti dell'attività motoria sulla salute. In quest'ottica, TECH ha creato questo programma 100% online, che offre all'insegnante un programma intensivo e avanzato sull'allenamento invisibile nello sviluppo del cervello.

Attraverso video riassuntivi, video di approfondimento, letture essenziali e casi di studio, gli studenti conosceranno i principali programmi e strumenti utilizzati per migliorare la qualità della vita delle persone, prevenire le malattie e promuovere l'apprendimento. Un insieme di concetti che assimilerete in modo molto più efficace, grazie al metodo *Relearning*, utilizzato da questa istituzione.

Un'eccellente opportunità di crescita professionale attraverso un Corso Universitario flessibile a cui si può accedere comodamente, quando e dove si vuole. Gli studenti avranno bisogno solo di un dispositivo elettronico dotato di connessione a internet, per poter visualizzare, in qualsiasi momento i contenuti ospitati sulla piattaforma virtuale. Un'opzione accademica e compatibile con gli impegni più esigenti.

Questo **Corso Universitario in Allenamento Invisibile nello Sviluppo del Cervello** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio pratici presentati da esperti in Neuroeducazione ed Educazione Fisica
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



*Un Corso Universitario 100% online che ti permetterà di approfondire le conoscenze su come il cervello organizza la postura del corpo e influenza il modo in cui ci sentiamo e pensiamo"*

“

*Un'opzione accademica che ti darà le chiavi per portare in classe le diverse strategie per realizzare il recupero attivo"*

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore che apportano l'esperienza del loro lavoro a questa formazione, oltre a specialisti riconosciuti da società di riferimento e università prestigiose.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso accademico. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Durante le 150 ore di insegnamento apprendrai i più recenti postulati scientifici che evidenziano l'importanza del sonno e dell'alimentazione per il rendimento degli studenti.*

*Promuovi azioni educative che incoraggino abitudini sane nei tuoi studenti attraverso l'allenamento invisibile.*



# 02

## Obiettivi

L'obiettivo di questo Corso Universitario è quello di fornire ai professionisti dell'insegnamento le informazioni più rilevanti sull'allenamento invisibile e sullo sviluppo del cervello da una prospettiva neuroscientifica. In questo modo, sarà possibile mettere in atto metodologie di insegnamento che promuovono abitudini sane attraverso la relazione tra azione fisica e salute mentale. Inoltre, per raggiungere questo obiettivo, gli studenti avranno il supporto di un personale docente che li guiderà durante le 6 settimane del programma.





“

*Pillole multimediali, letture o casi di studio costituiscono il materiale didattico a cui avrai accesso 24 ore su 24, 7 giorni su 7"*



## Obiettivi generali

---

- ♦ Conoscere le basi e gli elementi principali della Neuroeducazione
- ♦ Integrare i nuovi contributi delle neuroscienze nei processi di insegnamento-apprendimento
- ♦ Scoprire come migliorare lo sviluppo del cervello attraverso l'azione motoria
- ♦ Implementare le innovazioni della Neuroeducazione nella materia dell'educazione Fisica
- ♦ Raggiungere una preparazione specializzata come professionista della Neuroeducazione nel campo dell'attività motoria





## Obiettivi specifici

---

- ♦ Capire il ruolo delle principali miochine in relazione all'esercizio e alla salute
- ♦ Identificare nuovi approcci per la prevenzione delle malattie e il miglioramento della qualità della vita in termini di malattie a rischio cardiovascolare (obesità, diabete o sindrome metabolica)
- ♦ Analizzare la rilevanza della postura del corpo da un punto di vista neuroscientifico

“

*Scopri l'importanza delle miochine e il loro rapporto con l'esercizio fisico e il benessere della persona grazie a questo Corso Universitario"*

# 03

## Direzione del corso

TECH ha riunito in questo Corso Universitario una direzione e un personale docente esperto in Neuroeducazione e in Scienze Motorie e Sportive, che trasferisce il proprio ampio bagaglio professionale al programma di studi di questo programma. Inoltre, date le sue qualità umane, risolverà tutti i dubbi che possono sorgere sull'importanza dell'allenamento invisibile nello sviluppo del cervello degli studenti e nei loro risultati accademici.



“

*TECH ha selezionato, attraverso un processo rigoroso, un eccellente personale docente multidisciplinare che ti guiderà a migliorare le tue metodologie di insegnamento attraverso l'attività fisica"*

## Direzione



### Dott.ssa Pellicer Royo, Irene

- ♦ Specialista in Educazione Emotiva presso la Scuola Jesuitas-Caspe, Barcellona
- ♦ Master in Scienze Mediche Applicate all'Attività Fisica e allo Sport presso l'Università di Barcellona
- ♦ Master in Educazione Emotiva e Benessere presso l'Università di Barcellona
- ♦ Laurea in Scienze Motorie e dello Sport Da l'Università di Lerida

## Personale docente

### Dott. De la Serna, Juan Moisés

- ♦ Psicologo e scrittore esperto in Neuroscienze
- ♦ Scrittore specializzato in Psicologia e Neuroscienze
- ♦ Autore della Cattedra Aperta di Psicologia e Neuroscienze
- ♦ Divulgatore scientifico
- ♦ Dottorato in Psicologia
- ♦ Laurea in Psicologia Università di Siviglia
- ♦ Master in Neuroscienze e Biologia Comportamentale, Università Paolo Olavide di Siviglia

- ♦ Esperto di metodologia didattica Università di La Salle
- ♦ Specialista universitario in Ipnosi Clinica, Ipnoterapia, Università Nazionale di Educazione a Distanza - U.N.E.D.
- ♦ Laurea in Scienze Sociali, Gestione delle Risorse Umane, Amministrazione del Personale Università di Siviglia
- ♦ Esperto in Direzione di Progetto, Amministrazione e Gestione Aziendale, Federazione dei Servizi U.G.T.
- ♦ Formatore di Formatori, Collegio Ufficiale degli Psicologi dell'Andalusia



### **Dott. Navarro Ardoy, Daniel**

- ◆ Direttore Generale presso Teacher MBA
- ◆ Gruppo di Ricerca PROFITH (PROmoting FITness and Health)
- ◆ Gruppo di Ricerca SAFE
- ◆ Gruppo di Ricerca EFFECTS 262
- ◆ Professore di Educazione Fisica
- ◆ Dottorato in Educazione Fisica Applicata alla Salute, Programma di Attività Fisica e Salute di l'Università di Granada
- ◆ Dottorato in Educazione Fisica Applicata alla Salute con un soggiorno di ricerca presso il Karolinska Institutet di Stoccolma
- ◆ Laurea in Scienze Motorie presso l'Università di Granada

### **Dott.ssa Rodríguez Ruiz, Celia**

- ◆ Psicologa clinica presso il Centro EVEL
- ◆ Responsabile del Dipartimento Psicopedagogico del Centro Studi Atenea
- ◆ Consulente Pedagogico presso Cuadernos Rubio
- ◆ Redattrice della Rivista Hacer Familia
- ◆ Redattrice del Equipo Médico Webconsultas Healthcare
- ◆ Collaboratore della Fondazione Eduardo Punset
- ◆ Laurea in Psicologia presso l'UNED
- ◆ Laurea in Pedagogia presso l'Università Complutense di Madrid
- ◆ Esperto Universitario in Terapia Cognitivo-Comportamentale nell'infanzia e nell'Adolescenza presso l'UNED
- ◆ Specialista in Psicologia Clinica e Psicoterapia Infantile presso INUPSI
- ◆ Specializzata in Intelligenza Emotiva, Neuropsicologia, Dislessia, Deficit di Attenzione, Emozioni Positive e Comunicazione

# 04

## Struttura e contenuti

TECH utilizza un sistema pedagogico unico nel suo genere, il metodo *Relearning*. Una strategia pedagogica che consiste nel ripetere i concetti chiave durante tutto il programma, che consentirà di sfruttare le conoscenze acquisite e di ridurre le lunghe ore di studio. Inoltre, il materiale didattico innovativo renderà più interessante e dinamica la rilevanza dell'allenamento invisibile per il miglioramento delle prestazioni degli studenti. Tutte queste risorse sono inoltre disponibili 24 ore su 24, da qualsiasi dispositivo elettronico dotato di connessione a Internet.





“

*Grazie a un approccio teorico-pratico, sarai in grado di acquisire conoscenze avanzate sull'allenamento invisibile e di trasferirle ai tuoi studenti"*

## Modulo 1. Allenamento Invisibile nello Sviluppo del Cervello

- 1.1. Concetto di formazione invisibile
  - 1.1.1. L'allenamento invisibile
  - 1.1.2. L'importanza dell'allenamento invisibile
  - 1.1.3. Comportamenti di base nella vita di tutti i giorni
  - 1.1.4. Igiene sportiva
  - 1.1.5. Disposizione mentale positiva
  - 1.1.6. Il principio della supercompensazione
  - 1.1.7. Fattori chiave dell'allenamento invisibile
  - 1.1.8. La disciplina per promuovere l'allenamento invisibile
- 1.2. Il ruolo delle miochine chiave in relazione all'esercizio e alla salute
  - 1.2.1. Cosa sono le miochine? Quanto sono importanti?
  - 1.2.2. Inattività fisica, infiammazione e sindrome metabolica
  - 1.2.3. Principali miochine e loro ruolo
  - 1.2.4. Conclusioni sulle miochine
- 1.3. L'alimentazione
- 1.4. L'importanza del sonno per l'apprendimento
  - 1.4.1. Le funzioni del sonno
  - 1.4.2. Qual è il substrato anatomico del sonno?
  - 1.4.3. Qual è il ruolo del sonno nell'apprendimento e nella memoria?
  - 1.4.4. Fasi del sonno e consolidamento della memoria
  - 1.4.5. Il sonno favorisce l'insight o il pensiero creativo
  - 1.4.6. Igiene del sonno
  - 1.4.7. Le conseguenze del non dormire bene
  - 1.4.8. Sonno e sostanze nocive



- 1.5. Pause attive
  - 1.5.1. Che cos'è il riposo attivo?
  - 1.5.2. Differenza tra riposo attivo e riposo passivo
  - 1.5.3. L'importanza del riposo attivo per il recupero muscolare
  - 1.5.4. Mantenere il flusso sanguigno per recuperare prima
  - 1.5.5. Diminuire l'intensità
  - 1.5.6. Riposo attivo come parte della routine di allenamento
  - 1.5.7. Modi per praticare il riposo attivo
  - 1.5.8. Benefici del riposo attivo
- 1.6. Prevenire le abitudini dannose
  - 1.6.1. Abitudini nocive per la salute
  - 1.6.2. L'importanza della prevenzione
  - 1.6.3. Lo sviluppo di abitudini sane
  - 1.6.4. Igiene fisica
  - 1.6.5. Atteggiamento mentale positivo
  - 1.6.6. Abitudini sane e di routine
  - 1.6.7. Prevenzione delle abitudini malsane
  - 1.6.8. Alleati tecnologici
- 1.7. La postura del corpo da un punto di vista neuroscientifico
  - 1.7.1. La postura del corpo
  - 1.7.2. Il cervello organizza la postura del nostro corpo
  - 1.7.3. La postura del corpo influenza il modo in cui ci sentiamo e pensiamo
  - 1.7.4. Postura del corpo e prestazioni
  - 1.7.5. Strumenti per una corretta postura del corpo
- 1.8. Prevenzione delle malattie e miglioramento della qualità della vita
  - 1.8.1. Relazione tra azione fisica e salute mentale
  - 1.8.2. La forma fisica come fattore di prevenzione della malattia mentale
  - 1.8.3. Come la forma fisica migliora la nostra qualità cognitiva
  - 1.8.4. Programmi e strumenti per prevenire le malattie mentali attraverso l'attività fisica
- 1.9. Prevenzione delle malattie e miglioramento della qualità della vita in termini di malattie a rischio cardiovascolare (obesità, diabete o sindrome metabolica).
  - 1.9.1. La forma fisica come principale fattore di prevenzione
  - 1.9.2. Effetto della forma fisica sulle malattie cardiovascolari e sul cervello e sul cervello
  - 1.9.3. Programmi per aumentare i livelli di attività fisica e ridurre il rischio di malattie cardiovascolari nei bambini e negli adolescenti
- 1.10. Prevenzione e miglioramento dei processi cancerogeni dovuti all'azione motoria
  - 1.10.1. Attività motoria come fattore salute
  - 1.10.2. La forma fisica come elemento di prevenzione dei processi cancerogeni
  - 1.10.3. La forma fisica e il miglioramento dei processi cancerogeni
  - 1.10.4. Forma fisica, sistema immunitario ed effetti sulla salute
  - 1.10.5. Programmi per l'attività fisica nelle persone affette da processi cancerogeni



*Con questo Corso Universitario  
imparerai a conoscere i programmi  
e gli strumenti più efficaci per la  
prevenzione delle malattie mentali  
attraverso l'attività fisica”*

05

# Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: *il Relearning*.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il *New England Journal of Medicine*.





“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

## In TECH Education School utilizziamo il metodo casistico

In una data situazione concreta, cosa dovrebbe fare un professionista? Durante il programma, gli studenti affronteranno molteplici casi simulati basati su situazioni reali, in cui dovranno indagare, stabilire ipotesi e infine risolvere la situazione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo.

*Con TECH l'educatore, il docente o il maestro sperimenta una forma di apprendimento che sta smuovendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.*



*Si tratta di una tecnica che sviluppa lo spirito critico e prepara l'educatore per il processo decisionale, la difesa di argomenti e il confronto di opinioni.*

### L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. Gli educatori che seguono questo metodo non solo riescono ad assimilare i concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che esaminano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche che permettono all'educatore di integrarsi meglio nella pratica quotidiana.
3. L'assimilazione delle idee e dei concetti è resa più facile ed efficace grazie all'uso di situazioni prese dalla docenza reale.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



## Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

*L'educatore imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.*





All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Con questa metodologia sono stati formati oltre 85.000 educatori con un successo senza precedenti in tutte le specialità. La nostra metodologia pedagogica è sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e maggior rendimento, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.*

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del nostro sistema di apprendimento è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



#### **Materiale di studio**

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



#### **Tecniche e procedure educative in video**

TECH aggiorna lo studente sulle ultime tecniche, progressi educativi, in primo piano nell'attualità dell'educazione. Tutto questo, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato in prima persona per un'assimilazione e comprensione corretta. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



#### **Riepiloghi interattivi**

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

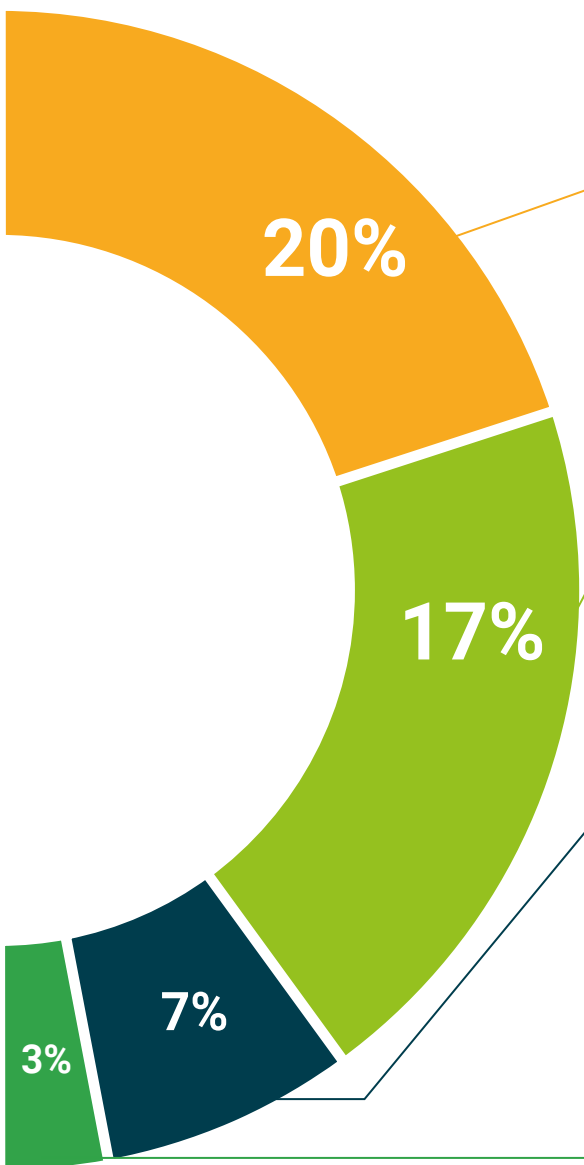
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### **Letture complementari**

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





#### Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo della cura e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



#### Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi. Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



#### Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



06

# Titolo

Il Corso Universitario in Allenamento Invisibile nello Sviluppo del Cervello garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.





“

*Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Allenamento Invisibile nello Sviluppo del Cervello** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Allenamento Invisibile nello Sviluppo del Cervello**

N. Ore Ufficiali: **150 o.**



futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata in  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingu

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
**Allenamento Invisibile**  
**nello Sviluppo del Cervello**

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

## Allenamento Invisibile nello Sviluppo del Cervello

