

CORSO DI FORMAZIONE 1 LIVELLO

Attività Sportiva Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness

(Orario complessivo delle materie teoriche trattate 25 ore).

Sabato 11 maggio 2019

9:00-9.30 Accoglienza

9.30-10:30 Presentazione del corso, ASC e dell'Academy Lazio. Normative e Regolamenti Coni a cura di Fabiana Boiardi e Emiliano Frangini coordinatore Academy Lazio

10.30 -11.00 Introduzione, alla Ginnastica e i benefici a cura del Dott. Nicolò Ragalmuto

11.00-13.00 Basi anatomiche e fisiologiche (La colonna vertebrale e le curve fisiologiche; la respirazione ed il diaframma; i muscoli del baricentro; l'allineamento e l'allungamento assiale; l'organizzazione della testa; l'organizzazione del cingolo scapolo-omerale; l'organizzazione del bacino; le contrazioni muscolari; la postura) a cura del Dott. Nicolò Ragalmuto

13.00 - 13.30 Pausa pranzo

13.30-15.00 Analisi dei principi base della ginnastica a cura di Stefania Toscano

15.00-16.30 Analisi degli esercizi ginnici pre-workout con riferimenti a tecniche del Pilates a cura di Stefania Toscano

16.00 - 17.30 Lezione pratica degli esercizi affrontati teoricamente a cura di Stefania Toscano

17.30 fine lezioni

Domenica 12 maggio 2019

9.00-10.00 Il ruolo dell'Istruttore, le tecniche di insegnamento ed utilizzo della voce. Comunicazione ed efficacia a cura di Stefania Toscano

10.00-11.30 Analisi degli esercizi fondamentali di livello base-intermedio con riferimenti a tecniche del Pilates a cura di Stefania Toscano. Precauzioni e controindicazioni di ogni esercizio a cura di Stefania Toscano

11:30-11:45 Coffee break

11.45-13.00 Lezione pratica degli esercizi affrontati a cura di Stefania Toscano

13.00-13.30 Pausa pranzo

13.30-15.30 Analisi degli esercizi fondamentali di livello base-intermedio con riferimenti a tecniche del Pilates . Precauzioni e controindicazioni di ogni esercizio a cura di Stefania Toscano

15.30-15.45 Coffee break

15.45-17.30 Lezione pratica degli esercizi affrontati

17.30 fine lezioni

Sabato 25 maggio 2019

9.00 - 9.30 Revisione argomenti precedente week end

9.30-11.30 Propiocezione, Ideochinesi. L'utilizzo delle immagini, i Cueing tattili. Teoria e lezione pratica a cura di Stefania Toscano

11.30-11.45 Coffee break

11.45-14.00 Analisi degli esercizi fondamentali di livello avanzato con riferimenti a tecniche del Pilates. Precauzioni e controindicazioni di ogni esercizio. Varianti degli esercizi anche in relazione alle patologie muscolo scheletriche ricorrenti. Pratica degli esercizi affrontati a cura di Stefania Toscano

14.00-14.30 Pausa pranzo

14.30-16.00 Struttura della lezione a cura di Stefania Toscano

16.00-16.15 Coffee break

16.15-17.30 Periodizzazione del lavoro a cura di Stefania Toscano

17.30 fine lezioni

Domenica 26 maggio 2019

9.00 - 10.00 Revisione di tutto il programma

10.00- 12.00 Due modelli di lezione livello base e livello intermedio con riferimento alle tecniche del Pilates: teoria applicata alla pratica

12.00-13.00 Osservazioni sui due modelli di lezione affrontati

13.00 - 14.00 Pausa pranzo

14.00- 17.00 Esame teorico con test a risposta multipla e pratico

17.00-17.30 Correzione Test

17.30-18.00 Consegna dei diplomi