

## CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI DI GINNASTICA PER ANZIANI: UNA SERIE DI ATTIVITA' ASSOCIATIVE PER I PROSSIMI ANNI



### Finalità:

il corso ha lo scopo di far acquisire le competenze teoriche, didattiche e tecniche su:

- Ginnastiche dolci,
- Gruppi di cammino,
- Ginnastiche a domicilio,
- Attività fisiche Adattate
  - ◆al mal di schiena
  - ◆in acqua,
  - ◆al parkinson,
  - ◆all'ictus

Saranno approfondite metodologie, didattiche e pratiche dello sportpertutti nella popolazione adulta e anziana.

Le attività elencate fanno riferimento al Progetto Integrato per la promozione della salute attivo nell'Asl 18 e nell'Asl 19.

**Destinatari:** il corso è rivolto a laureati in scienze motorie o ISEF che al termine della formazione acquisiranno competenze nelle attività inserite all'interno del Progetto Integrato (Ginnastiche Dolci, Afa, Cammino, Gad) e potranno operare nei Comuni dell'Asl 18 e Asl 19. Possono chiedere l'iscrizione anche gli **studenti di scienze motorie** dopo aver presentato un curriculum vitae.

Per informazioni:

Uisp Comitato di Rovigo:

**0425/412631 (lun-mer-ven 9.00/12.30)**

Referenti formazione:

Luana Costa 349/5925437

Elisa Ravarotto 349/8810557

mail: [progintegratouisp@libero.it](mailto:progintegratouisp@libero.it)

Vicolo Goldoni, 2/A Rovigo

## Programma di formazione:

DATA e ORARIO	ARGOMENTO	DOCENTE	LUOGO
3 MAGGIO 14.30-18.00	La Uisp, presentazione del progetto integrato (A.R.)* L'invecchiamento della popolazione e l'aumento dell'aspettativa di vita (A.R.)*	Tiziano Quaglia Massimo Gasparetto	
4 MAGGIO 9.00-18.00	Ginnastiche dolci	Massimo Gasparetto	
11 MAGGIO 9.00-18.00	Liberare il corpo, la creatività e l'espressione di sé nel movimento Coordinazione ed equilibrio—il protocollo della cadute	Elisa Ravarotto Luana Costa	
25 MAGGIO 9.00-18.00	Mobilità articolare e automassaggio Tonificazione Il ruolo del gioco nell'attività motoria con gli anziani	Elisa Ravarotto Luana Costa	
31 MAGGIO 15.00-18.00	Danze popolari	Bianca Spalmotto	
1 GIUGNO 9.00-13.00	La respirazione, l'ascolto il rilassamento	Rossella Moscatello	
11 GIUGNO 15.00-18.00	Aspetti fisiologici dell'invecchiamento, modificazioni senili dei vari apparati (A.R.)*	Sandra Sparesato	
2 SETTEMBRE 9.00-13.00	Aspetti psicologici dell'invecchiamento (A.R.)* Pregiudizi e stereotipi sulla vecchiaia: il ruolo dell'anziano nella società attuale (A.R.)*	Silvia Biscuola	
4 SETTEMBRE 14.00-18.00	Comunicazione e Gestione del gruppo (A.R.)* Il linguaggio del corpo nella relazione (A.R.)*	Silvia Biscuola	
6 SETTEMBRE 9.00-16.00	AFA aspetti teorici (afa mal di schiena e speciali) Pluripatologia: interferenze sull'esercizio fisico	Antonio Taviani	
7 SETTEMBRE 9.00-18.00	AFA Acqua, AFA mal di schiena, Parkinson, Ictus	Roberto Nalin, Elisa Ravarotto, Luana Costa	
11 SETTEMBRE 9.00-18.00	Ginnastica a domicilio	Massimo Gasparetto, Luana Costa, Elisa Ravarotto	
13 SETTEMBRE 9.00-18.00	Slowmove	Vito Zaino	
20/21 SETTEMBRE 9.00-18.00 9.00-13.00	Gruppi di cammino, aspetti teorici e pratici	Luana Costa, M.C. Pavarin, Antonio Borgogni	
14 GIUGNO 4 OTTOBRE 14.00-18.00	BLSD (A.R.)*	Aulss19	

\*A.R.= AREE COMUNI

### Come iscriversi:

il corso prevede un costo totale di 400€; è possibile seguire anche singoli moduli:

- ◆ Ginnastiche Dolci (date: 3/4/25/31 maggio/1 giugno+ slowmove + A.R.) costo 200€,
- ◆ "AFA e GAD (6/7/11 settembre + A.R.) costo 120€,
- ◆ "Gruppi di Cammino (20/21 settembre + A.R.) costo 80€,
- ◆ modulo "Slowmove" costo 100€

**Si ricorda che nel caso si voglia seguire singoli moduli o percorsi formativi è obbligatorio seguire i moduli denominati "Aree Comuni" (A.R.) oltre ai moduli di vostra scelta. Questo darà diritto all'attestato**

E' necessario inviare via fax (0425/412485) o mail (progintegratouisp@libero.it) il proprio curriculum vitae e la ricevuta del pagamento. Codice Iban per bonifico:

IT 25 Z 033 5901 6001 0000 000 3068 intestato a Uisp Comitato di Rovigo. Causale: nome/cognome e dicitura "iscrizione corso di formazione per insegnanti di ginnastica per anziani 2014" "corso intero" (oppure scrivere i moduli che si intendono seguire, nel caso in cui la frequenza sia a moduli)

Ai partecipanti che frequenteranno l'80% delle ore previste (corso intero) sarà rilasciato l'attestato di ISTRUTTORE UISP di ginnastica dolce per la grandetà + aggiornamento AFA, cammino e GAD (attestati rilasciati anche a chi frequenta i singoli aggiornamenti)

