



PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE/AGGIORNAMENTO 2023-2024 PER LA QUALIFICA DI: "INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS - METODICA YOGA"

Approvata e riportata nel Regolamento Tecnico Nazionale della S.d.A. GINNASTICHE.
Codice id. Corso: GIN 10 (vedi specifico Modulo Formativo nel Regolamento Tecnico Nazionale).
Piano formativo inerente alla Qualifica prevista: Unità di apprendimento della disciplina (80 ore)

**Il presente corso di formazione è organizzato da UISP Bologna in collaborazione con UISP
Sardegna**

Argomento	Data	Orari	Sede	Docente *allego curriculum
Modulo Base (non è obbligatorio per coloro i quali hanno già frequentato il corso o siano in possesso di una laurea in SC.Motorie) 16 ORE	Sabato dal 18 novembre al 9 dicembre 2023	Dalle 14,30 alle 18,30	Online	Teodoro Barreca
Cultura, filosofia e storia dello yoga 8 ORE	Sabato 16 dicembre 2023	Dalle ore 09.30 13.30 Dalle 14.30 alle 18,30	Online	Tanja Tamanti RUIU Rossella
Anatomia e fisiologia del corpo umano in chiave olistica 8 ORE	Domenica 17 dicembre 2023	Dalle ore 09.30 13.30 Dalle 14.30 alle 18,30	Online	Tanja Tamanti ZEDDA Roberto
Asana, tradizionali (hathapradipica, gheranda, shiva) e moderne 8 ORE	Martedì 02 gennaio 2024	Dalle ore 09.30 alle ore 18.30	Presso Hotel Ala Birdi Arborea	TAMANTI Tanja
Rilassamento (fisico, mentale ed emozionale) Tecniche di concentrazione (Meditazione) 8 + 2 ORE	Mercoledì 03 gennaio 2024	Dalle ore 09.30 alle ore 18.30 Dalle 18.30 alle 20,30	Presso Hotel Ala Birdi Arborea	ZEDDA Roberto
Tecniche di concentrazione (Meditazione) Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti (Mantra)	Giovedì 04 gennaio 2024	Dalle ore 09.30 alle ore 13.30, dalle 14.30 alle 16.30	Presso Hotel Ala Birdi Arborea	ZEDDA Roberto



6 + 4 ORE		Dalle 16.30 alle 20.30		
Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti (Mantra) Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia (Mudra)	Venerdì 05 gennaio 2024	Dalle ore 09.30 alle ore 13.30, dalle 14.30 alle ore 20.30	Presso Hotel Ala Birdi Arborea	ZEDDA Roberto Tanja TAMANTI
4 + 6 ORE				
Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia (Mudra) Tecniche di respirazione in abbinamento all'esercizio fisico e alle asane (Pranayama)	Sabato 06 gennaio 2024	Dalle ore 09.30 alle ore 11.30 dalle 11.30 alle 13.30 e dalle ore 14.30 alle 20.30	Presso Hotel Ala Birdi Arborea	ZEDDA Roberto Tanja TAMANTI
2 + 8 ORE				
Lo yoga per l'infanzia, per gli adulti, per la grande età e per i disabili	Domenica 07 gennaio 2024	Dalle ore 09.30 alle ore 13.30 E dalle 14.30 alle 18.30	Presso Hotel Ala Birdi Arborea	Tanja TAMANTI RUIU Rossella Solo Yoga Bambini
8 ORE				
Alimentazione Naturale	Sabato 13 gennaio 2024	Dalle ore 09.30 alle ore 13.00, dalle 14.30 alle 18.30	Online	Tanja TAMANTI
8 ORE				
Tirocinio	Nei giorni: 20 e 21 gennaio, 27 e 28 gennaio 2024	Dalle ore 09.30 alle ore 13.00, dalle 14.30 alle 18.30	Presso Sede territoriale UISP	ZEDDA Roberto TAMANTI Tania
VERIFICA: (scritto, orale, prova pratica)			Online	ZEDDA Roberto TAMANTI Tania



*****MODULO BASE 16 ORE*****

Modulo non è obbligatorio per coloro i quali hanno già frequentato il corso o siano in possesso di una laurea in Scienze Motorie

Argomento	Data	Orari	Sede	Docente
Basi del Movimento: Il Corpo nello Spazio; Il Ritmo per la gestione del movimento; Le capacità coordinative e condizionali; abilità motorie, gli assi e i piani, la terminologia specifica ed elementi di metodologia dell'insegnamento. 8 ORE	18.11.2023 (4 ore) e 25.11.2023 (4 ore)	Dalle 14,30 alle 18,30	Online	Teodoro Barreca
Gestione del movimento L'apparato muscolare e il tessuto mio-facciale; Le catene cinetiche; Postura interna ed esterna; Rachide e bacino; L'allineamento posturale. 8 ORE	02.12.2023 (4 ore) e 09.12.2023 (4 ore)	Dalle 14,30 alle 18,30	Online	Teodoro Barreca