

# CORSO INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS METODICA GINNASTICA POSTURALE E METODICA SALA ATTREZZI E ALLENAMENTO FUNZIONALE

## UNITA' DIDATTICHE DI BASE:

**SABATO 12 OTTOBRE E DOMENICA 13 OTTOBRE 2019**  
sede UISP Comitato Territoriale di Firenze, via Bocchi 32

### Sabato 12 OTTOBRE 2019

**Ore 9.00 -13.30**

Tutela della salute ed elementi di primo soccorso in ambito sportivo  
Strumenti della comunicazione UISP: Regolamento di Comunicazione e Identità Visiva  
Le politiche UISP: ambientali, di genere e diritti, educative, internazionali, cooperazione e interculturalità, per il terzo settore, impiantistica e beni comuni, salute e inclusione.

**Ore 14.00 – 17.00**

Le politiche UISP: ambientali, di genere e diritti, educative, internazionali, cooperazione e interculturalità, per il terzo settore, impiantistica e beni comuni, salute e inclusione.  
Approfondimenti: Le politiche educative  
Presentazione policy Uisp sui minori.

### Domenica 13 OTTOBRE 2019

**Ore 9.00 – 13.30**

Che cos'è UISP: la storia, la mission, gli scopi e le finalità  
Come è organizzata l'UISP: percorsi partecipativi e democratici, settori, le attività e la regolamentazione delle stesse  
Il sistema sportivo italiano, il Terzo Settore; cenni giuridici, amministrativo-fiscali e lavoristici

#### DOCENTI:

*Dott.ssa Paola Chiarantini*  
*Dott. Luca Benelli*  
*Dott.ssa Valentina Giuliani*  
*Dott.ssa Raffaella Cappelletti*

## MODULO BASE

**SABATO 26 OTTOBRE E DOMENICA 27 OTTOBRE 2019**  
Sede UISP Comitato Territoriale di Firenze, via Bocchi 32

### Sabato 26 OTTOBRE 2019

**Ore 9.00-13.00 / 14.00 – 18.00**

Il corpo nello spazio e il ritmo per la gestione del movimento  
Le capacità coordinative e condizionali

Le abilità motorie  
Gli assi e i piani  
La terminologia specifica ed elementi di metodologia dell'insegnamento

**Domenica 27 OTTOBRE 2019**

**Ore 9.00-13.00 / 14.00 – 18.00**

L'apparato muscolare e il tessuto mio-fasciale

Le catene cinetiche

Postura interna e postura esterna

Rachide e bacino

L'allineamento posturale

DOCENTI:

*Dott. Matteo Levi Micheli*

*Dott. Carlo Laface*

**MODULO POSTURALE**

**SABATO 9 NOVEMBRE E DOMENICA 10 NOVEMBRE 2019**

**Sede Palestra Stilnuovo, viale dei Mille 41/ar Firenze**

**Sabato 9 NOVEMBRE 2019**

**Ore 10.00 – 13.00**

Introduzione all'attività tonico posturale: le fibre muscolari, integrità anatomica e funzionale del sistema nervoso centrale, dispendio energetico come causa di disturbi posturali; le patologie che influenzano la postura; paramorfismi e dismorfismi; cenni di patologie neurologiche

**Ore 13.30 – 18.30**

La struttura della lezione. Esercizi e carico di lavoro.

Recettori propriocettivi; i recettori infra-spinali: i recettori cutanei plantari, recettori di Ruffini, fusi neuromuscolari, recettori del Golgi; riflessi ed equilibrio; definizione e ruolo, il riflesso miotatico diretto ed inverso

**Domenica 10 NOVEMBRE 2019**

**Ore 10.00 – 13.00**

Esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento

**Ore 13.30 – 16.30**

La mobilità articolare, esercizi di presa di coscienza, esercizi di propriocezione, esercizi di equilibrio, esercizi di flessibilità, esercizi di allungamento

DOCENTI:

Dott. Niccolò Ricci

Dott. Matteo Cammarata

**TIROCINIO: I PARTECIPANTI DOVRANNO EFFETTUARE 20 ORE DI TIROCINIO NELLE PALESTRE INDICATE DA UISP O PRECEDENTEMENTE CONCORDATE CON IL SETTORE FORMAZIONE.**

**AL TERMINE DEL MODULO E' PREVISTO UN ESAME SCRITTO E ORALE IN DATE DA DEFINIRE CON I PARTECIPANTI**

**MODULO SALA ATTREZZI E FUNZIONALE**  
**SABATO 30 NOVEMBRE E DOMENICA 1 DICEMBRE 2019**  
**Sede Palestra Stilnuovo, viale dei Mille 41/ar Firenze**

**Sabato 30 NOVEMBRE 2019**

**Ore 10.00 – 13.00**

Studio dei meccanismi della contrazione muscolare applicato all'esercizio fisico

**Ore 13.30 – 18.30**

Le leve; gli esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento

Esercizi per i diversi tratti della colonna, arti superiori e arti inferiori

**Domenica 1 DICEMBRE 2019**

**Ore 10.00 – 13.00**

Esercizi per i diversi tratti della colonna, arti superiori e arti inferiori

Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli

**Ore 13.30 – 16.30**

Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli

Lo sviluppo del programma di allenamento

**Sabato 7 DICEMBRE 2019**

**Ore 10.00 – 13.00**

Principi dell'allenamento funzionale

**Ore 13.30 – 18.30**

Il Core e come allenarlo

Primal Movements

**Domenica 8 DICEMBRE 2019**

**Ore 10.00 – 13.00**

Primal Movements

Allenamento funzionale del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli

**Ore 13.30 – 16.30**

Allenamento funzionale del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli

Lo sviluppo del programma di allenamento funzionale

DOCENTI:

*Dott. Matteo Levi Micheli*

*Dott. Simone Nucci*

*Dott. Carlo Laface*

*Dott. Giulio Bruni*

**TIROCINIO: I PARTECIPANTI DOVRANNO EFFETTUARE 20 ORE DI TIROCINIO NELLE PALESTRE INDICATE DA UISP O PRECEDENTEMENTE CONCORDATE CON IL SETTORE FORMAZIONE.**

**AL TERMINE DEL MODULO E' PREVISTO UN ESAME SCRITTO E ORALE IN DATE DA DEFINIRE CON I PARTECIPANTI**