

Orari ricalcolati - comunicare numero di cellulare/whatsapp per avvisi e comunicazioni

Corso Online e/o Presenza

GINNASTICA - GIN13

start: 18/10/2025

end: 13/12/2025

INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS - METODICA GINNASTICA POSTURALE

MATERIA	DATA	GIORNO	ORE LEZIONE	DALLE ORE	ALLE ORE	E	DALLE ORE	ALLE ORE
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 (UDN)	18/10/2025	sabato	3	14:00	17:00			
La struttura della lezione. Esercizi e carichi di lavoro (UDN) 2	18/10/2025	sabato	2	17:00	19:00			
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 3	19/10/2025	domenica	3	09:00	12:00			
Esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento 3	19/10/2025	domenica	3	14:00	17:00			
MODULO BASE	25/10/2025	sabato	4	14:00	18:00			
MODULO BASE	26/10/2025	domenica	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00
MODULO BASE	22/11/2025	sabato	4	14:00	18:00			
La mobilità articolare, esercizi di presa di coscienza, esercizi di propriocezione, esercizi di equilibrio, esercizi di flessibilità, esercizi di allungamento 3	13/12/2025	sabato	3	14:00	17:00			