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

materia	data	ore	dalle	alle	e	dalle	alle	luogo
MODULO BASE	27/09/2025	4	14:00	18:00				ONLINE
MODULO BASE	28/09/2025	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00	ONLINE
MODULO BASE	25/10/2025	4	14:00	18:00				ONLINE
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	3	14:00	17:00				TARANTO
La struttura della lezione. Esercizi e carichi di lavoro (UDN) 2	18/10/2025	2	17:00	19:00				TARANTO
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	3	09:00	12:00				TARANTO
Esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento 3	19/10/2025	3	14:00	17:00				TARANTO
La mobilità articolare, esercizi di presa di coscienza, esercizi di propriocezione, esercizi di equilibrio, esercizi di flessibilità, esercizi di allungamento 3	22/11/2025	3	14:00	17:00				TARANTO