

**PROGRAMMA CORSO INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS
-METODICA PILATES- GIN09 – NULLA OSTA NUMERO 10/24-25**

ATTENZIONE! SONO CAMBIATE ALCUNE DATE. CONTROLLA IL PROGRAMMA SEGUENTE

TIROCINO: 20 ore
VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

MATERIE	ORE DI LEZIONE	FASCIA ORARIA	DATA
Il corpo nello spazio; Il ritmo per la gestione del movimento; Le capacità coordinative; Le capacità condizionali; Le abilità motorie; Gli assi e i piani; La terminologia specifica; Elementi di metodologia dell'insegnamento;	4	9:00/13:00	04/01/2025
Il corpo nello spazio; Il ritmo per la gestione del movimento; Le capacità coordinative; Le capacità condizionali; Le abilità motorie; Gli assi e i piani; La terminologia specifica; Elementi di metodologia dell'insegnamento;	4	14:00/18:00	04/01/2025
L'apparato muscolare e il tessuto mio-fasciale; Le catene cinetiche; Postura interna e postura esterna; Rachide e bacino; L'allineamento posturale;	4	9:00/13:00	05/01/2025
L'apparato muscolare e il tessuto mio-fasciale; Le catene cinetiche; Postura interna e postura esterna; Rachide e bacino; L'allineamento posturale;	4	14:00/18:00	05/05/2025
Il Metodo e la sua filosofia, i principi Posturali del Pilates e l'approccio moderno	2	9:00/11:00	22/02/2025
L'anatomia funzionale dei principali muscoli interessati	2	11:00/13:00	22/02/2025
Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	5	14:00/19:00	22/02/2025
Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	6	14:00/20:00	01/03/2025
Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	4	9:00/13:00	02/03/2025
Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	3	14:00/17:00	02/03/2025
L'osservazione e la comunicazione	2	17:00/19:00	02/03/2025
Esercizi matwork intermedi e avanzati	5	14:00/19:00	22/03/2025
Il perineo: anatomia e funzione	1	19:00/20:00	22/03/2025
Il perineo: anatomia e funzione	1	9:00/10:00	23/03/2025
Le disarmonie della colonna	3	10:00/13:00	23/03/2025
Le principali variazioni in presenza dei principali paramorfismi della colonna	2	14:00/16:00	23/03/2025
Linee guida per la conduzione di una lezione individuale e di gruppo e progressione didattica per la programmazione	2	16:00/18:00	23/03/2025

TOTALE ORE: 54