

**PROGRAMMA CORSO INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS - METODICA  
 FITNESS AREA MUSICALE - GIN11 – NULLA OSTA NUMERO 11/24-25**

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	01/12/2024
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	01/12/2024
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	06/12/2024
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	06/12/2024
Studio della struttura musicale	3	14:00/17:00	01/03/2025
Modelli di struttura della lezione (UDN)	2	17:00/19:00	01/03/2025
Applicazione pratica della musica alla lezione: riscaldamento e gestione dei tempi	1	19:00/20:00	01/03/2025
Applicazione pratica della musica alla lezione: riscaldamento e gestione dei tempi	2	9:00/11:00	02/03/2025
Metodi di insegnamento delle sequenze motorie (UDN)	2	11:00/13:00	02/03/2025
Metodi di insegnamento delle sequenze motorie (UDN)	1	14:00/15:00	02/03/2025
La comunicazione non verbale nella gestione della lezione	3	15:00/18:00	02/03/2025

Totale ore

30