

**PROGRAMMA CORSO INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS -
 METODICA SALA ATTREZZI E ALLENAMENTO FUNZIONALE - GIN12 – NULLA OSTA NUMERO 12/24-25**

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 dei meccanismi della contrazione muscolare applicato all'esercizio fisico	3	14:00/17:00	15/02/2025
Le leve; gli esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluriarticolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento	3	17:00/20:00	15/02/2025
Esercizi per i diversi tratti della colonna, arti superiori, arti inferiori	3	9:00/12:00	16/02/2025
Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli 3	1	12:00/13:00	16/02/2025
Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli 3	2	14:00/16:00	16/02/2025
Lo sviluppo del programma di allenamento (UDN)	2	16:00/18:00	16/02/2025
Totale ore	30		