

**PROGRAMMA CORSO INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS  
 - METODICA GINNASTICA POSTURALE- GIN13 – NULLA OSTA NUMERO 14/24-25 (Lecce)**

**ATTENZIONE! SONO CAMBIATE ALCUNE DATE DEL CORSO. SONO QUELLE IN GIALLO QUI DI SEGUITO**

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	05/01/2025
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)	3	14:00/17:00	25/01/2025
Le leve; gli esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluriarticolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento	2	17:00/19:00	25/01/2025
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	9:00/12:00	26/01/2025
Esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento	1	12:00/13:00	26/01/2025
Esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento	2	14:00/16:00	26/01/2025
La mobilità articolare, esercizi di presa di coscienza, esercizi di propriocezione, esercizi di equilibrio, esercizi di flessibilità, esercizi di allungamento	3	16:00/19:00	26/01/2025

Totale ore                      30