

CORSO DI FORMAZIONE 1 LIVELLO

Attività Sportiva Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness

Durata 32

> 4 GIORNI in presenza (parte teorica e pratica)

> 32 ORE TOTALI

> Test finale

1^a giornata - **dalle 9.00 alle 13.00 - dalle 14.00 alle 18.00**

- Accoglienza
- Presentazione del corso, ASC e dell'Academy Lazio. Normative e Regolamenti Coni
- Introduzione, alla Ginnastica e i benefici a cura del Dott. Nicolò Ragalmuto
- Basi anatomiche e fisiologiche (La colonna vertebrale e le curve fisiologiche; la respirazione ed il diaframma; i muscoli del baricentro; l'allineamento e l'allungamento assiale; l'organizzazione della testa; l'organizzazione del cingolo scapolo-omerale; l'organizzazione del bacino; le contrazioni muscolari; la postura)

13.00 - 14.00 Pausa pranzo

- Analisi dei principi base della ginnastica
- Analisi degli esercizi ginnici pre-workout con riferimenti a tecniche del Pilates
- Lezione pratica degli esercizi affrontati teoricamente
- fine lezioni

2^a giornata - **dalle 9.00 alle 13.00 - dalle 14.00 alle 18.00**

- Il ruolo dell'Istruttore, le tecniche di insegnamento ed utilizzo della voce. Comunicazione ed efficacia
- Analisi degli esercizi fondamentali di livello base-intermedio con riferimenti a tecniche del Pilates
- Precauzioni e controindicazioni di ogni esercizio
- Lezione pratica degli esercizi affrontati

13.00 - 14.00 Pausa pranzo

- Analisi degli esercizi fondamentali di livello base-intermedio con riferimenti a tecniche del Pilates
- Precauzioni e controindicazioni di ogni esercizio
- Lezione pratica degli esercizi affrontati
- fine lezioni

3^a giornata - dalle 9.00 alle 13.00 - dalle 14.00 alle 18.00

- Revisione argomenti precedente week end
- Propiocezione, Ideochinesi. L'utilizzo delle immagini, i Cueing tattili. Teoria e lezione pratica
- Analisi degli esercizi fondamentali di livello avanzato con riferimenti a tecniche del Pilates. Precauzioni e controindicazioni di ogni esercizio. Varianti degli esercizi anche in relazione alle patologie muscolo scheletriche ricorrenti. Pratica degli esercizi affrontati
- Struttura della lezione
- Periodizzazione del lavoro
- fine lezioni

4^a giornata - dalle 9.00 alle 13.00 - dalle 14.00 alle 18.00

- Revisione di tutto il programma
- Due modelli di lezione livello base e livello intermedio con riferimento alle tecniche del Pilates: teoria applicata alla pratica

13.00 - 14.00 Pausa pranzo

- Osservazioni sui due modelli di lezione affrontati
- fine lezioni



- Esame teorico con test a risposta multipla e pratico
- Correzione Test