

# CORSO DI FORMAZIONE DI GINNASTICA POSTURALE 1° livello FANO

Organizzatore: ASI COMITATO PROVINCIALE DI PESARO URBINO

## PROGRAMMA ED ARGOMENTI

Il corso di formazione di ginnastica posturale si terrà nelle seguenti date:

Giornata 1 - Sabato 14 settembre 14.30 – 18.30

Giornata 2 - Sabato 15 settembre 14.30 – 18.30

Giornata 3 - Sabato 21 settembre 14.30 – 18.30

Giornata 4 - Sabato 22 settembre 14.30 – 18.30

## Requisiti

Possono accedere al corso ***solo coloro che sono in possesso di un diploma ISEF o laurea triennale in Scienze Motorie o laureandi in Scienze Motorie***

## Programma ed argomenti trattati

14 settembre

- La postura in statica e dinamica. Il controllo posturale in appoggio monopodalico
- Cenni sulla postura e sullo schema corporeo
- Organizzare la postura eretta in relazione alla spinta dei piedi e al movimento delle gambe. La staticità dinamica, l'importanza dei lavori di equilibrio. Riflessi posturali.
- Presa di coscienza del proprio corpo, sensibilizzazione corporea e prove pratiche di esercizi mirati all'autoconsapevolezza ed al rilassamento muscolare.
- Appoggio dei piedi a terra, lavoro sui piedi con le palline da tennis, cenni di automassaggio al piede e di riflessologia plantare
- Collegamento emozioni/postura, atteggiamenti posturali e tipologie di atteggiamento nei ragazzi.

15 settembre

- Come strutturare una lezione. Riepilogo di tutti i punti della giornata precedente mirati ad un'ora di lavoro in palestra.
- Punti chiave per creare un'ora di lavoro mirata a più problematiche correlate tra loro. Come non creare danni ai soggetti: tutte le cose da evitare per non creare problemi. Come introdurre le corrette posture nella vita di tutti i giorni: modalità per camminare, piegarsi, alzare pesi, dormire, stare seduti senza farsi male e creare danni muscolari.

- Lezioni di consapevolezza attraverso il movimento ed in particolare il collegamento bacino e zona lombare. Esercizi di allungamento della fascia lombare a muro, a terra e con l'utilizzo delle Fitball. Esercizi di mobilità del bacino. Collegamento psicosomatico tra bacino e zona lombare.
- Esercizi con l' utilizzo delle Fitball. Lezione di un 'ora in palestra con la Fitball con musica. Allungamento della zona lombare con la Fitball.

21 settembre

- Lavori a coppia di contatto corporeo e di equilibrio e spiegazione sull'importanza del contatto per una buona sensibilità corporea. Cenni di massaggio con palline da tennis a coppia. Esercizi a coppie con l'uso dei bastoni e dei tubi in gommapiuma.
- Lavoro sulla zona cervicale. Esercizi di mobilità del rachide ed esercizi compensativi per le errate posture. Importanza della vista per la mobilità del rachide ed esercizi con gli occhi. Rilassamento muscolare della mandibola. Ginnastica facciale e stretching muscolare alla mandibola. Collegamento del rachide con la paura di abbandonarsi ,riferimenti psicosomatici ed esercizi di abbandono a coppie. Training autogeno e prova di rilassamento .

22 settembre

- Lavori specifici a muro di autocorrezione. Le catene muscolari. Importanza della catena posteriore in equilibrio per una giusta postura.
- Raddrizzamento e rieducazione posturale metodo Mezieres. Esercizi di allungamento della catena posteriore.
- Lavori con le palline: introduzione al tema ginnastica dolce di Paola Cavazzuti. Lavoro di allungamento zona dorsale con utilizzo della pallina di gommapiuma tra le scapole. Esercizi con la pallina utilizzando la respirazione. Lavoro per la mobilità dell'anca sblocco del trapezio con l'uso della pallina da tennis. L'importanza della respirazione per l'apertura del diaframma ed esercizi di respirazione
- Stretching muscolare con l'utilizzo della corda

*Diploma e Certificazione:*

*Alla fine del corso verrà rilasciato il tesserino tecnico e il diploma di TECNICO ASI, con relativa iscrizione all'Albo Nazionale (previo superamento dell'esame).*

*Prova d'esame:*

*La prova d'esame sarà composta da 20 domande a risposta multipla più un caso studio a risposta aperta.*