

**AEQUILIBRIUM - MODULO 1-2-3-4**

Moduli	ARGOMENTI	Ore di TEORIA	Ore di PRATICA
MS1	<b>Compiti del tecnico e norme di sicurezza</b>	0,5	
	<b>Benefici dell'attività su sistemi ed apparati</b> apparato cardiovascolare; sistema muscolare; apparato scheletrico ed articolare; apparato endocrino;	1	
	<b>Sistema tonico-posturale</b> Classificazioni delle articolazioni Movimenti articolari: piani e assi La postura: analisi e valutazione Equilibrio e baricentro La colonna vertebrale Dischi intervertebrali - Nucleo polposo Biomeccanica del bacino	2,5	
	La ginnastica generale ed educativa Movimenti articolari: piani ed assi Equilibrio e baricentro		4
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1	1
MS2	<b>teorica specifica</b> Muscoli fasci/ tonici Tensioni muscolari frequenti Tessuti connettivi Catene cinetiche Respirazione: il diaframma Il Core Tonificazione del pavimento pelvico	1,5	
	Esercizi per il Core Esercizi per la respirazione		2
	<b>Processi infiammatori e alterazioni morfo-funzionali</b> Modificazioni delle curve fisiologiche Lombalgie e Lombosciatalgie Pressioni intradiscali (protusioni - ernie ) Processo infiammatorio Mobilizzazione articolare anche in presenza di problematiche articolari e muscolari	1,5	
	Mobilità articolare, mobilità dinamica dissociata su singoli piani, esplorazione dello spazio articolare, elasticizzazione capsulare, tono trofismo.		3
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1	1
MS3	<b>Tecniche, didattica e metodologia 1^ parte</b> Valutazione funzionale di base Mobilità articolare Metodi di stretching Principi generali delle metodiche: Yoga, Pilates, Feldenkrais, Mézières	2	
	Esercizi di mobilizzazione e stabilizzazione per la colonna vertebrale tratte dalle metodiche: Yoga, Pilates, Feldenkrais, Mézières Metodi di stretching: globali e settoriali		2
	<b>Tecniche, didattica e metodologia 2^ parte</b> Principi generali delle metodiche: Yoga, Pilates, Feldenkrais, Mézières Percezione e propriocezione; Assistenze dirette Assistenze indirette Sviluppo capacità comunicative Ambiente e scelta della musica	2	
	Esercizi di mobilizzazione e stabilizzazione per la colonna vertebrale tratte dalle metodiche: Yoga, Pilates, Feldenkrais, Mézières Percezione e propriocezione (riattivazione zone ipocinetiche, silenti ) posizioni di controllo, posture, gravità, grounding, camminate, contatti e pressioni, avvolgimento-svolgimento catene cinematiche. Assistenze dirette (es. alla spalliera, fit ball, roller, bosu ecc...) Assistenze indirette (tappetini, step di appoggio facilitanti, supporto sotto il collo e sotto il bacino ecc...)		2
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1	1
MS4	<b>Tecniche, didattica e metodologia 3^ parte</b> Tecniche miotensive, tecniche di rilassamento, educazione respiratoria, tecniche di allungamento distrettuale muscolare analitico, stretching globale. Educazione e ricostruzione degli schemi motori di base	1,5	
	Esercizi con tecniche miotensive, tecniche di rilassamento; Educazione respiratoria, tecniche di allungamento distrettuale muscolare analitico, stretching globale; Educazione e ricostruzione degli schemi motori di base.		2,5
	<b>Strutturazione e modulazione di una lezione</b> Fasi, contenuti e aspetti operativi.	0,5	
	Fasi, contenuti e aspetti operativi; Proposte di lezione		3,5
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1	1