

AEQUILIBRIUM - KIDS - MODULO 5 - 6 - 7 - 8

Moduli	ARGOMENTI	Ore di TEORIA	Ore di PRATICA
MS5	Introduzione storico/filosofica alla pratica psico-corporea nelle tradizioni Yoga Propriocezione, interocezione, gesto motorio e atto cognitivo Yoga e scienza: gli effetti degli asana su corpo e mente	2	
	I principi della pratica corporea negli asana. Lavorare indirettamente sulla colonna vertebrale Sessioni esperienziali sui vari gruppi di posizioni - asana in piedi - asana di allungamento in avanti - asana di estensione indietro - asana con torsioni - asana capovolte - asana supine		6
MS6	Metodologie nella didattica Ampliamento delle conoscenze metodologiche	1	
	Elementi di educazione posturale Ricerca dei Punti di repere Schema corporeo: percezione soggettiva nel bambino e nell'adulto Esercizi a corpo libero		3
	La spalliera Mobilizzazione, verticalizzazione, stabilizzazione, rinforzo, rilassamento Rachide Arti Superiori Arti Inferiori Misti Appoggio Sospensione		4
MS7	Il disequilibrio ed elementi di adattamento apparato vestibolare Esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio Utilizzo in forma ludica di attrezzatura per l'attività propriocettiva		4
	Analisi allenamento gesto ciclico e aciclico, di breve e lunga durata nel bambino e nell'adulto movimenti ciclici ed aciclici lavoro a stazione e continuativo applicazioni pratiche nelle varie problematiche		4
MS8	Attività per l'integrazione di bambini con disagio relazionale e comportamentale Strategie didattiche		2
	Dal gioco alla consapevolezza corporea: strutturazione di unità didattiche Proposte di unità didattiche nelle diverse fasce di età		4
	Sviluppo dello schema corporeo dall'infanzia all'età adulta Sviluppo e consolidamento		2