

**WORKSHOP/ MASTER NAZIONALI sez. GAM**  
**“Ginnastica di Base – l’alfabeto per crescere”**  
**Pesaro, 23 giugno 2014**

**PROGRAMMA**

**Lunedì, 23 giugno 2014**

10.00 - 10.30

10.30 - 13.30

Pausa pranzo

15.30 - 18.30

**Argomenti:**

- . I primi passi verso lo sviluppo dei fondamentali atteggiamenti del corpo
- . Educare attraverso il movimento
- . Educare al movimento con il corpo e con la mente
- . Educare il movimento: percorso per affinare il gesto
- . La preparazione fisica: allineamenti posturali, preparazione muscolare, mobilità articolare
- . La coordinazione attraverso l’utilizzo del trampolino