

LIFE - MODULO 1-2-3-4				
Moduli	ARGOMENTI	Ore di TEORIA	Ore di PRATICA	
MS1	<b>Il ruolo dell'attività fisica con l'avanzare dell'età</b> Modificazioni fisiologiche (apparato cardiovascolare, osteoarticolare, endocrino, sistema muscolare e nervoso) Benefici dell'attività fisica Attività motoria come deterrente all'invecchiamento	2		
	Ginnastica generale, piani e assi, movimenti (circondazioni, oscillazioni, spinte, slanci, affondi, flessioni, estensioni, adduzioni, abduzioni e rotazioni etc.) Posizioni principali Andature		2	
	<b>Tipologie di contrazione muscolare richieste in funzione dei diversi obiettivi</b> Muscoli fascici/ tonici Tensioni muscolari frequenti Tessuti connettivi Catene cinetiche Cenni di biomeccanica Studio dell'equilibrio, principio di inerzia, Galilei, dell'azione e reazione Contrazioni: Concentrica - eccentrica, Isometrica, Auxologica, Pliometrica e Isometria- eccentrica	2		
	Esercizi di analisi delle tipologie di contrazione a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi tenendo conto di alcune metodiche specifiche (ginnastica generale, Mézières, Pilates, stretching globale, yoga etc.) Esercizi con l'uso dei manubri Esercizi con palle di piccole dimensioni Esercizi con l'uso degli elastici		2	
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1	1	
MS2	<b>Metodologia dell'allenamento 1^ parte</b> Concetti sull'allenamento Pianificazione della lezione Attività aerobica ed anaerobica Cardiofrequenzimetro Scala di Borg Calcolo per la frequenza ottimale di allenamento Gradualità del carico e variazione degli stimoli allenanti Lavoro a corpo libero in forma statica, dinamica ed in circuito Verticalizzazioni Equilibrio e propriocettività (in forma libera - uso cuscinetto propriocettivo)	1	1,5	
	<b>Metodologia dell'allenamento 2^ parte</b> Altri elementi da inserire nelle lezioni (mobilizzazione articolare, verticalizzazioni, equilibrio, propriocettività etc.), il core. Tecniche di allungamento muscolare (Bob Anderson, PNF, stretching globale, Mézières, ecc.) Rilassamento e respirazione Lavoro in circuito Il core Tecniche di stretching Educazione respiratoria Esercizi di rilassamento Mobilizzazione articolare	1	2,5	
	<b>Organizzazione della lezione: fasi iniziali, intermedie e avanzate</b> Ginnastica dolce, ginnastica posturale terapeutica, ginnastica individuale Prime lezioni Lezioni di primo intermedio Lezioni di secondo intermedio	0,5	1,5	
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1	1	
	MS3	<b>Compiti del tecnico</b> Nei confronti degli allievi Nei confronti della lezione Norme di sicurezza Assistenza diretta, indiretta, vigilanza L'importanza dell'acqua, l'idratazione durante l'allenamento Ginnastica analitico funzionale Valutazione Supporto psicologico e motivazionale del lavoro di gruppo Sviluppo delle capacità comunicative e gestione del gruppo	1,5	
		Percorsi e giochi Utilizzo di elementi presi dalle attività sportive Uso della musica come accompagnamento al lavoro Introduzione alla valutazione della musica nelle varie componenti (Introduzione, frasi, ritornelli, ponte) come strumento di passaggio da un lavoro più statico ad uno dinamico		2,5
		<b>Alterazione morfo - funzionali, processi infiammatori, artrosi ecc.</b> La colonna vertebrale Dischi intervertebrali - Nucleo polposo Pressioni intradiscalari Artrosi Cervicobrachialgie, lombalgie e lombosciatalgie Processo infiammatorio Tendinopatie (tendini quadricipitale, rotuleo, tendine D'Achille) Sindrome del tratto illeo-tibiale Movimento terapeutico e personalizzato (trauma, carenza morfo-runzionale e paraneismi psicologici )	1,5	
Esercizi di mobilizzazione articolare consigliati in caso di artrosi. Esercizi consigliati e non, in presenza di cervicobrachialgie, lombalgie e lombosciatalgie			2,5	
Tavola rotonda e attività esperienziale		1	1	
MS4	<b>Cenni sul sistema tonico-posturale, alterazioni 1^ parte</b> Modificazioni delle curve fisiologiche in funzioni di iper o iper cinesia, mestieri, attività specifiche agonistiche o per posture scorrette. Dal paramorfismo al dismorfismo. Analisi della postura (test di Adams) Processi degenerativi legati all'età e a movimenti impropri Variazione del passo negli anziani Valutazione pratica della mobilità del rachide. Test di Adams Valutazione pratica della persona in situazione dinamica Protocollo di lavoro per migliorare la deambulazione (lavoro sulla propriocettività, l'equilibrio, la forza e la coordinazione)	1,5	2	
	<b>Cenni sul sistema tonico-posturale, alterazioni 2^ parte</b> Osteoporosi Sarcopenia Calzature funzionali e abbigliamento sportivo Propedeutica dei piegamenti degli arti inferiori Ginnastica elasticizzante, verticalizzante, tono - trofizzante con attenzione alla propriocettività e l'equilibrio. Esercizi consigliati in caso di osteoporosi e sarcopenia Esercizi alla Spalliera, con il Roller e la Fit ball.	2	2,5	
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1	1	