

## **Corso di Formazione**

### **PREPARATORE FISICO DI GINNASTICA DOLCE**

**Avellino 16 ottobre – 10 novembre 2017**

#### **Premessa:**

Lo studio sulle attività motorie ha evidenziato l'importanza della ginnastica dolce nell'arco della vita dell'uomo, dall'iniziale momento evolutivo attraverso il gioco, al mantenimento dell'efficienza psicofisica, fino alla prevenzione dei momenti degenerativi che inevitabilmente accompagnano il passare degli anni. La ginnastica dolce, caratterizzata dalla presa di coscienza corporea e dai ritmi lenti di esecuzione che dovrebbe svolgersi in gruppo, con sottofondo musicale, per tutte queste sue caratteristiche risulta essere tra le più idonee ed indicate a infondere benessere a chi la pratica.

La ginnastica dolce è rivolta a tutti, uomini e donne, di qualunque età, in particolar modo a persone anziane ed a quei sedentari che incominciano a denunciare problematiche ortopediche, posturali e di sovrappeso.

#### **Obiettivi:**

La formazione di un preparatore fisico di ginnastica dolce con competenze psicologiche, mediche e tecniche metodologiche su questa particolare ginnastica che permetterà all'organismo di mantenersi sano ed efficiente più a lungo, ritardando la degenerazione osteo – muscolare e delle strutture organiche.

#### **Durata:**

Il corso avrà inizio lunedì 16 ottobre per proseguire nei giorni 20, 23, 25, 27/10, 6, 7, 9/11 e terminerà Venerdì 10 novembre 2017. Sarà costituito da 22 ore di formazione, suddivise in 12 teoriche e in 8 pratiche e 2 di valutazione finale.

#### **Destinatari:**

Laureati e laureandi in scienze motorie, in fisioterapia, diplomati isef, tecnici sportivi delle FSN , DSA ed EPS e quelle figure tecniche operanti nell'ambito delle persone anziane (residenze sanitarie assistite, servizi assistenziali, case di riposo) in possesso di un diploma di scuola media di 2° grado.

#### **Struttura didattica:**

Per il conseguimento degli obiettivi formativi e didattici il corso prevede i seguenti moduli:

**Modulo 1** Aspetti psicologici;

**Modulo 2** Aspetti medico-biologici;

**Modulo 3** Aspetti Metodologici dell'attività fisica;

**Modulo 4** La pratica della ginnastica dolce

**Modulo 5** L'attività CIP

**Modulo 6** Aspetti giuridici

**modulo 7** Valutazione finale

#### **Processo didattico:**

I docenti della SRdS adotteranno le seguenti metodologie didattiche:

- Lezioni frontali con ausilio di sussidi audiovisivi;
- Discussioni in aula finalizzate alla eliminazione di eventuali aspetti poco chiari;
- Lezioni pratiche da svolgere in palestra;
- Lavori di gruppo concordati con il coordinatore del corso;
- Valutazione finale.

La valutazione finale sarà realizzata attraverso l'elaborazione di una tesina, concordata col coordinatore del corso, di almeno trenta pagine e /o in formato digitale su materie ed argomenti trattati durante il corso e di

un colloquio orale. Ad entrambe le prove verrà attribuito un punteggio in trenta/trentesimi. La valutazione sarà ritenuta positiva se al corsista verrà attribuito un punteggio di almeno diciotto/trentesimi ad ogni singola prova.

**Sede di svolgimento:**

La parte teorica si svolgerà presso la sede del CONI di Avellino di via Palatucci 1. La parte pratica si effettuerà presso le strutture sportive dell' Istituto Dorso via Morelli e Silvati 19 Avellino.

Il modulo di iscrizione, debitamente compilato, dovrà pervenire al CONI di Avellino via e-mail ([avellino@coni.it](mailto:avellino@coni.it)) o consegnate a mano, in sede, entro le ore 13,00 di giovedì 12 ottobre 2017.

Saranno accettate le prime 40 iscrizioni in ordine cronologico e l'elenco nominativo degli ammessi al corso sarà pubblicato sul sito del C.R.Campania ([www.campania.coni.it](http://www.campania.coni.it)).

I corsisti ammessi, prima dell'inizio del corso, dovranno effettuare un bonifico bancario di euro 50,00. Intestazione :CONI-Comitato Regionale Campania Napoli.

Causale: Avellino, Corso di preparatore fisico di ginnastica dolce.

IBAN: IT97U0100503408000000013564

**Assenze**

Sono consentite, tassativamente, **non oltre il 20% delle ore**, pena l'esclusione dagli esami di valutazione.

**Attestazione**

Al termine del corso a tutti coloro che hanno superato le prove di valutazione, sarà rilasciato un attestato di preparatore fisico di ginnastica dolce, da parte della Scuola Regionale dello Sport della Campania.

Firmato:

**Prof. Sergio Roncelli**

**Prof. Giuseppe Saviano**

**Prof. Antonino Chieffo**

Presidente della SRdS Campania

Delegato Coni per la Provincia di Avellino

Direttore Scientifico della SRdS Campania

### Corso di Formazione

### PREPARATORE FISICO DI GINNASTICA DOLCE

**Avellino 16 ottobre – 10 novembre 2017**

DATA E LUOGO	ORA	ARGOMENTO	DOCENTE
<b>Lunedì 16 ottobre</b>  <b>CONI Via Palatucci</b>	14.15	Saluti di benvenuto	<b>Dott. Sergio Roncelli</b> Presidente CR CONI Campania <b>Prof. Giuseppe Saviano</b> Delegato CONI Avellino <b>Prof. Antonino Chieffo</b> Direttore Scientifico SRdS Campania <b>Prof. Elisabetta Porcaro</b> Coordinatrice corso
	14,30/16,25	Modulo – 1 – Caratteristiche della ginnastica dolce nelle varie tappe dell'età evolutiva dell'uomo: destinatari e finalità. Metodologia e didattica	<b>Prof. Antonio Scuglia</b> Docente della SRdS della Campania
	16,25/16,30	INTERVALLO	
	16,30/17,30	Modulo – 1 – Ruolo del preparatore fisico di ginnastica dolce tra etica e professionalità.	<b>Prof. Antonio Scuglia</b> Docente della SRdS della Campania
<b>Venerdì 20 ottobre</b> <b>CONI Via Palatucci</b>	14,30/16,25	Modulo – 3- Principi fondamentali della ginnastica dolce: allenamento aerobico, continuità e progressività del carico.	<b>Prof. Armando Sangiorgio</b> Docente della SRdS della Campania
	16,25/16,30	INTERVALLO	
	16,30/17,30	Modulo – 2 - Il rischio della sedentarietà e i benefici della ginnastica dolce nella prevenzione dell'ipotonia muscolare e sull'apparato locomotore.	<b>Prof. Armando Sangiorgio</b> Docente della SRdS della Campania
<b>Lunedì 23 ottobre</b>  <b>CONI Via Palatucci</b>	14,30/15,30	Modulo – 5 – Ginnastica dolce e disabilità.	<b>Dott. Carmine Mellone</b> Pres. Reg. CIP Campania
	15,30/16,25	Modulo – 3 – La classificazione della ginnastica dolce (dal punto di vista energetico, prevedibilità ambientale, impegno motorio e cognitivo)	<b>Prof. Pasquale Cuffaro</b> Docente della SRdS della Campania
	16,25/16,30	INTERVALLO	
	16,30/17,30	Modulo – 6 – Ruolo, responsabilità civile e penale del preparatore fisico di ginnastica dolce.	<b>Prof. Gaetano Cinque</b> Docente della SRdS della Campania

<b>Mercoledì 25 Ottobre CONI Via Palatucci</b>	<b>14,30/16,25</b>	<b>Modulo – 3-</b> La ginnastica dolce per lo sviluppo ed il mantenimento della coordinazione neuro muscolare.	<b>Prof. Geremia Di Costanzo</b> Docente della SRdS della Campania
	<b>16,25/16,30</b>	<b>INTERVALLO</b>	
	<b>16,30/17,30</b>	<b>Modulo – 3 –</b> Strutturazione pratica di lezioni di ginnastica dolce per tutte le età.	<b>Prof. Geremia Di Costanzo</b> Docente della SRdS della Campania

<b>Venerdì 27 ottobre Impianti sportivi Istituto Dorso</b>	<b>14,45/16,45</b>	<b>Modulo – 4 –</b> Strutturazione pratica di lezioni di ginnastica dolce per tutte le età.	<b>Prof. Geremia Di Costanzo</b> Docente della SRdS della Campania
--	--------------------	---	---

<b>Lunedì 6 novembre Impianti sportivi Istituto Dorso</b>	<b>14,45/16,45</b>	<b>Modulo – 4 –</b> La ginnastica dolce per il mantenimento dell'elasticità, dell'equilibrio e della coordinazione neuro muscolare.	<b>Prof. Laura Soscia</b> Docente della SRdS della Campania
---	--------------------	---	--

<b>Martedì 7 novembre Impianti sportivi Istituto Dorso</b>	<b>14,45/16,45</b>	<b>Modulo – 4 –</b> La ginnastica respiratoria e posturale. Tecniche di rilassamento. Mobilità articolare a corpo libero e con attrezzi (elastici, piccoli attrezzi, pesetti).	<b>Prof. Pasquale Cuffaro</b> Docente della SRdS della Campania
--	--------------------	--	--

<b>Giovedì 9 novembre Impianti sportivi Istituto Dorso</b>	<b>14,45/16,45</b>	<b>Modulo – 4 –</b> Lo stretching per gli arti superiori, per gli arti inferiori e per la colonna vertebrale.	<b>Prof. Mario Petruzzo</b> Docente della SRdS della Campania
--	--------------------	---	--

<b>Venerdì 10 novembre  CONI Via Palatucci</b>	<b>16,00/18,00</b>	<b>Modulo – 7 –</b> Valutazione finale	<b>Prof. Geremia Di Costanzo</b> Docente della SRdS della Campania <b>Prof. Mario Petruzzo</b> Docente della SRdS della Campania
--	--------------------	--	---