



ISTITUTO DUCHENNE

SCUOLA ITALIANA DI EDUCAZIONE FISICA –

CENTRO NAZIONALE DI GINNASTICA PER LA SCOLIOSI E LE PATOLOGIE DELL'APPARATO LOCOMOTORE

CALENDARIO DELLE INIZIATIVE CULTURALI PER L' ANNO 2022

CORSO per MAESTRO DI GINNASTICA

GENNAIO 2022

Sabato 22

ore 10-13 – **OSTEOLOGIA, ARTROLOGIA, MIOLOGIA (I)**

ore 15-18 – **CONVEGNO di aggiornamento:** “Ginocchio e ginnastica: dall'anatomia alla funzione, alla patologia”.

Ore 18.30 inaugurazione dell'anno di studio. Consegna dei Diplomi. Concerto. Rinfresco.

Domenica 23

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D. nel ginocchio:** principi generali e Ginnastica Medica.

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D. nel ginocchio:** esercizi per le gambe, salti, cavallina, cavallo, plinto, scale, cyclette, pedana.

ore 15-17: **STORIA dell'EDUCAZIONE FISICA (I)**

ore 17-19: **TEORIA della GINNASTICA (I)**

FEBBRAIO 2022

Sabato 19

ore 10-13: **OSTEOLOGIA, ARTROLOGIA, MIOLOGIA (II)**

ore 15-19 - **CONVEGNO di aggiornamento:** “Anca e ginnastica: dall'anatomia, alla funzione, alla patologia”.

Domenica 20

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D. nell'anca:** principi generali e Ginnastica Medica

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** salto in basso, spalliera svedese, pallona, muro.

ore 15-17: **STORIA dell'EDUCAZIONE FISICA (II)**

ore 17-19: **TEORIA della GINNASTICA (II)**

MARZO 2022

Sabato 19

ore 10-13: **OSTEOLOGIA, ARTROLOGIA, MIOLOGIA (III)**

ore 15-19: **CONVEGNO di aggiornamento:**

“Spalla e ginnastica: dall'anatomia alla funzione, alla patologia”.

Domenica 20

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D. nella spalla:** Principi generali e Ginnastica Medica.

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** Palco di salita, bastoni e bacchette.

ore 15-17: **STORIA dell'EDUCAZIONE FISICA (III)**

ore 17-19: **TEORIA della GINNASTICA (III)**

APRILE 2022

Sabato 09

ore 10-13: **OSTEOLOGIA, ARTROLOGIA, MIOLOGIA (IV)**

ore 15-19: **CONVEGNO di aggiornamento: – LA GINNASTICA dall'INFANZIA all'ADOLESCENZA**

Domenica 10

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D. nella scuola primaria.**

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** esercizi a corpo libero, quadrupedie, preacrobatica.

ore 15-17: **STORIA dell'EDUCAZIONE FISICA (IV)**

ore 17-19: **TEORIA della GINNASTICA (IV)**

MAGGIO 2022

Sabato 14

ore 10-13: **OSTEOLOGIA, ARTROLOGIA, MIOLOGIA (V)**

ore 15-19: **CONVEGNO di aggiornamento: - LA GINNASTICA per ANZIANI: problematiche e limiti degli esercizi**

Domenica 15

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D.:** il programma “obbligatorio” di esercizi per ogni anziano..

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** asse di equilibrio Baumann, tavolette instabili, Ginnastica Respiratoria Intrinseca (GRI) ,Rilassamento.

ore 15-17: **STORIA dell'EDUCAZIONE FISICA (V)**

ore 17-19: **TEORIA della GINNASTICA (V)**

Sabato 27 Maggio

ore 10-13: *recuperi*

ore 15-19: **CORSO di GINNASTICA PREPARTO.**

GIUGNO 2022

Sabato 4

ore 10-13: **OSTEOLOGIA, ARTROLOGIA, MIOLOGIA (VI)**

ore 15-19: **CONVEGNO di aggiornamento riservato ai COLLABORATORI**

Domenica 5

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D.:** gli esercizi fondamentali per gli adulti, Appoggi Baumann .

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** Sbarra Tubulare Graduabile (STG), Anelli, Trapezio.

ore 15-19: *recuperi*

23 – 26 GIUGNO: CORSO INTENSIVO.

Le esercitazioni si susseguiranno in modo continuativo con orario 10-13 e 15-19 per tutti i giorni eccetto la Domenica, quando le lezioni termineranno alle ore 13. La programmazione seguirà il calendario pubblicato sul sito Internet (vedi a quello).

La domenica pomeriggio si svolgeranno gli esami del corso di MAESTRO di GINNASTICA, sessione estiva.

SETTEMBRE 2022

Sabato 24

ore 10-13: **ANATOMIA GENERALE** : apparato cardio-circolatorio e respiratorio (I)

ore 15-19: **CONVEGNO di aggiornamento: LA GINNASTICA e il MAL di SCHIENA**

Domenica 25

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D.:** principi orientativi e guida nel trattamento delle diverse cause di mal di schiena. Le posture antalgiche e le regole della prevenzione.

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** gli esercizi di stiramento ed allungamento muscolo-tendineo, es.addominali, P.A.L., O.M.P..

ore 15-18: **FISIOLOGIA GENERALE:** la cellula, omeostasi, pH, equilibri elettrolitici e sistemi tampone, il sangue ed i liquidi interstiziali, elementi di endocrinologia. (I)

OTTOBRE 2022

Sabato 15

ore 10-13: **ANATOMIA GENERALE:** apparato digerente, apparato uro-genitale (II)

ore 15-19: **CONVEGNO di aggiornamento: Il trattamento della SCOLIOSI e la GINNASTICA.**

Domenica 16

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D. nella scoliosi.**

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** scala orizzontale, quadro svedese, autortopede.

ore 15-18: **FISIOLOGIA GENERALE:** la fisiologia muscolare (II)

NOVEMBRE 2022

Sabato 5

ore 10-12 inizio Corso di **RADIOLOGIA OSTEOARTICOLARE (I lezione)**

ore 14-16 **RADIOLOGIA OSTEOARTICOLARE (II lezione)**

Domenica 6

ore 10-12 **RADIOLOGIA OSTEOARTICOLARE (III lezione)**

ore 14-16 **RADIOLOGIA OSTEOARTICOLARE (IV lezione)**

Sabato 12

ore 10-13: **ANATOMIA GENERALE:** Sistema Nervoso Centrale e Periferico (III)

ore 15-19: **CONVEGNO di aggiornamento: LA GINNASTICA ed il DORSO CURVO**

Domenica 13

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D.:** gli esercizi correttivi del Dorso Curvo.

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** scala curva, MO_DO, scala diritta, le verticali, lanci, lotta.

ore 15-18: **FISIOLOGIA GENERALE:** la fisiologia del Sistema Nervoso (III)

DICEMBRE 2022

Sabato 10

ore 15-19: **CONVEGNO di aggiornamento sul “ La ginnastica nel PIEDE PIATTO”**

Domenica 11

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D.:** gli esercizi correttivi del piede piatto.

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** saltelli alla funicella e alla fune, andature, panca I.D..

ore 15-17: *recuperi*

ore 17-19: *recuperi*

Questa programmazione potrà subire delle modificazioni.

Queste variazioni saranno messe sul sito internet dell'ISTITUTO DUCHENNE.

Si invitano in ogni caso gli interessati ad informarsi personalmente presso la segreteria, o nella bacheca della Scuola, in occasione dei vari incontri.
