

## DIDATTICA E CORSO PRATICO

Le lezioni di didattica offrono l'opportunità di imparare e perfezionare l'uso degli attrezzi tipici della ginnastica classica ideati dai Maestri della Ginnastica col preciso scopo di riproporre in ambiente sicuro e con possibilità di studio, le esperienze che l'essere umano avrebbe dovuto affrontare se avesse continuato a vivere in ambiente naturale.

Le palestre dell'Istituto Duchenne offrono ai propri corsisti l'occasione di provare direttamente tali esercizi con le adeguate attrezzature e personale competente

Attraverso il confronto, l'apprendimento e la sperimentazione sarà possibile integrare le diverse tecniche e metodologie per una formazione completa dell'insegnate.

## CORSO INTENSIVO DI GINNASTICA SECONDO LE TECNICHE ID

GIUGNO 2024

Il corso dà la possibilità di apprendere e perfezionare le tecniche di insegnamento della ginnastica, offrendo l'opportunità di provare esercizi e attrezzi, simulazioni di lezioni in palestra, visione di filmati storici, approfondimento su argomenti relativi alla ginnastica medica e correttiva.

## INFORMAZIONI GENERALI

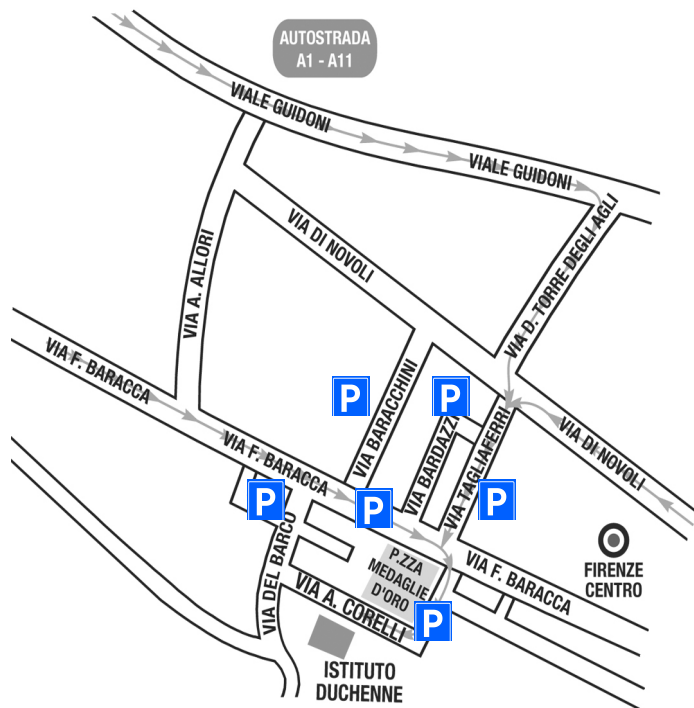
Sede del corso:

Istituto Duchenne - Via A. Corelli, 27

50127 Firenze

Tel. e fax: 055.4360774

www.duchenne.it info@duchenne.it



## ISTITUTO DUCHENNE

SCUOLA DI EDUCAZIONE FISICA ITALIANA  
RICONOSCIUTA DALLA  
SOCIETÀ ITALIANA DI EDUCAZIONE FISICA (S.I.E.F.)

**ANNO  
ACCADEMICO 2023/2024**

**SETTEMBRE 23 - 24  
GINNASTICA  
E  
MAL DI SCHIENA**

***INIZIO*  
CORSO ANNUALE PER  
MAESTRO DI  
GINNASTICA**

**CONVEGNI DI  
AGGIORNAMENTO E  
SPECIALISTICI**

## CORSO DI MAESTRO DI GINNASTICA

Il corso di Maestro di Ginnastica è annuale ed è aperto a chiunque ne faccia richiesta. Il conseguimento del diploma di Maestro di Ginnastica dà diritto all'insegnamento delle Tecniche I.D.

### PIANO DI STUDI

- Osteologia
- Artrologia
- Miologia
- Elementi di Anatomia Generale
- Fisiologia dei Movimenti
- Elementi di Fisiologia Generale
- Elementi di Patologia dell'Apparato Locomotore
- Radiologia Osteo-articolare
- Teoria e Metodologia della Ginnastica
- Ginnastica Medica
- Ginnastica Correttiva
- Storia della Ginnastica
- Didattica secondo le Tecniche ID
- Ginnastica secondo le Tecniche ID
- Tirocinio

## CORSO DI ANATOMIA

Il corso di Anatomia prevede lo studio dettagliato dell'Apparato Locomotore e anche dell'Anatomia Generale come completamento del programma. Questo corso può essere frequentato singolarmente.

### PIANO DI STUDI

- Osteologia
- Artrologia
- Miologia
- Elementi di Anatomia Generale

## CORSO DI RADIOLOGIA OSTEOARTICOLARE

Attraverso la lettura di radiogrammi il corso affronterà:

- Interpretazione dei radiogrammi
- Colonna vertebrale e tecniche di misurazione delle curve rachidee
- normalità e patologia dello scheletro.

# 23 - 24 SETTEMBRE 2023 GINNASTICA E MAL DI SCHIENA

## PROGRAMMA SABATO 23

Ore 15.00 – Presentazione

Ore 15.10 – Anatomia normale e patologica della colonna vertebrale

Ore 15.40 – Fisiologia dei movimenti della colonna vertebrale. Il ruolo dei ligamenti:

-le faccette articolari posteriori

-il ruolo delle anche

Ore 16.00 – Patologia:le cause del Mal di Schiena.

Ore 16.30:

- Spondilolistesi
- Ernia del disco
- Fratture vertebrali
- Ipertrafia dei ligamenti gialli
- Stenosi Rachidea lombare
- Scoliosi e cifosi in rapporto al mal di schiena
- Instabilità vertebrale

Ore 18.00 – Principi di ginnastica secondo le Tecniche I.D. nelle diverse patologie e nella prevenzione.

Ore 19.00 – chiusura dei lavori

**Nota: la discussione avverrà per ogni argomento trattato**

M. Pecchioli

**Gli assistenti e i Collaboratori sono invitati alla discussione di casi da loro stessi trattati.**

DOMENICA 24 SETTEMBRE 2023

## CORSO PRATICO TECNICHE ID

**ORE 10.00 - 12.00:**

**GINNASTICA secondo le tecniche ID :**

principi orientativi e guida nel trattamento delle seguenti cause di mal di schiena: artrosi, ernia del disco, spondilolistesi, deformità.

**- RITMO LOMBO-PELVICO**

**Le posture antalgiche e le regole della prevenzione – PAL – Piano inclinato - Ritmo Lombo-Pelvico**

**ORE 12.00 - 14.00:**

**DIDATTICA secondo le tecniche ID :**

**SPALLIERA**

**APPOGGI BAUMANN**

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE AL CONVEGNO

Iscritti ordinari : 80,00 euro

Non iscritti : 120,00 euro

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE AL CORSO PRATICO:

Iscritti ordinari : 60,00 euro

Non iscritti : 100,00 euro

### QUOTA ANNUALE DI ISCRIZIONE

ALL'ISTITUTO : 150,00 euro valida fino a

dicembre 2024