



ISTITUTO DUCHENNE

SCUOLA ITALIANA DI EDUCAZIONE FISICA –

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

CORSO per MAESTRO DI GINNASTICA

CALENDARIO DELLE INIZIATIVE CULTURALI PER L' ANNO 2020

GENNAIO 2020

Sabato 18

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

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 19

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D. nel ginocchio:** principi generali e Ginnastica Medica – esercizi per le gambe – tavolette instabili – elastici – trampolino.

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** Asse d'equilibrio Baumann – Palco di salita.

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

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

FEBBRAIO 2020

Sabato 15

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

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

Domenica 16

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

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** Bacchette e bastoni - Muro.

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

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

MARZO 2020

Sabato 14

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

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

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

Domenica 15

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

Principi generali e Ginnastica Medica – Carrucole – Ercolina - Pendolo

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** Quadro Svedese - Lanci.

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

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

Sabato 21

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

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

Domenica 22

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

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

APRILE 2020

Sabato 04

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

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

all'ADOLESCENZA

Domenica 05

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

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** Anelli – Plinto – Sbarra tubolare graduabile (STG).

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

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

MAGGIO 2020

Sabato 9

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

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

Domenica 10

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D.:** il programma “obbligatorio” di esercizi per ogni anziano. – Ginnastica Respiratoria Intrinseca (GRI) – Rilassamento.

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** Cavallo – Giochi di Preacrobatica.

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

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

Sabato 23 Maggio

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

GIUGNO 2020

Sabato 6

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

Domenica 7

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D.:** gli esercizi fondamentali per gli adulti. Esercizi a corpo libero – esercizi di elasticizzazione muscolo-tendinea - Scala orizzontale - Quadrupedie .

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

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

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

25 – 28 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 2020

Sabato 26 – INIZIO DEL CORSO per “MAESTRO di GINNASTICA” anno 2019/2020

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

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

Domenica 27

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 – PAL – Piano inclinato.

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** Spalliera – Appoggi Baumann

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 2020

Sabato 17

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

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

Domenica 18

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D. nella SCOLIOSI:** Autortopede – Es. del metodo Klapp.

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** Trapezio – Scala di corda - capovolte

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

NOVEMBRE 2020

Sabato 14

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

ore 15-19: **CONVEGNO di aggiornamento: "La GINNASTICA e il DORSO CURVO"**

Domenica 15

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D.:** gli esercizi correttivi del Dorso Curvo – specchio girevole – MO-DO – scala curva - OMP

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** le verticali, giochi di lotta.

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

DICEMBRE 2020

Sabato 12

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

ore 15-19: **CONVEGNO di aggiornamento: "La ginnastica nel PIEDE PIATTO"**

Domenica 13

ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D.:** gli esercizi correttivi del piede piatto – andature – tapis roulant – plantoscopia – sassi

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** Panca I.D. – scala dritta – le scale.

ore 15-17: CORSO di **TEORIA della GINNASTICA (I)**

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.

Nota:

Le materie

- GINNASTICA CORRETTIVA,
- GINNASTICA MEDICA,
- FISIOLOGIA DEL MOVIMENTO,
- PATOLOGIA DELL'APPARATO LOCOMOTORE

sono trattate durante lo svolgimento dei 10 CONVEGNI di aggiornamento.

L'esame per queste materie, insieme a "GINNASTICA secondo le tecniche I.D." e "DIDATTICA secondo le tecniche I.D." è previsto alla fine dell'intero CORSO per MAESTRO di GINNASTICA (vedi Regolamento).

INFORMAZIONI GENERALI COME DA REGOLAMENTO

Per partecipare alle iniziative culturali proposte dall'ISTITUTO DUCHENNE occorre essere iscritti all'ISTITUTO DUCHENNE stesso. Tale iscrizione è valida per l'anno solare nel quale è stata effettuata. Per coloro che si iscrivono al CORSO per MAESTRO di GINNASTICA essa abbraccia i due anni solari nei quali si effettua il CORSO. La quota di iscrizione all'ISTITUTO DUCHENNE apre l'accesso a tutte le manifestazioni culturali promosse dall'ISTITUTO DUCHENNE, per le quali a loro volta, è previsto il pagamento di una quota di partecipazione. L'iscrizione annuale può essere fatta anche all'atto dell'iscrizione alla singola iniziativa culturale che si sia scelto di frequentare. L'iscrizione annuale all'ISTITUTO DUCHENNE, come si evince da quanto detto in precedenza, non vincola alla frequenza alle varie iniziative culturali promosse nell'anno solare in corso ma, semplicemente, apre l'accesso a tali iniziative. Essa dà inoltre diritto all'omaggio offerto dalla segreteria, al tirocinio didattico presso le palestre dell'ISTITUTO **previa accordi da prendere con gli insegnanti con cui si vuole effettuare il tirocinio**, all'accesso alla Biblioteca, a ricevere il NOTIZIARIO mensile inviato per e.mail. Nel caso di iscrizione nel corso dell'anno solare per il quale la quota di iscrizione è valida, si applicherà la seguente modalità: fino al mese di agosto si applica il pagamento dell'intera quota prevista per l'anno solare in corso. Dal mese di settembre in poi, si potrà pagare la quota pari ad un dodicesimo della quota annua prevista, moltiplicata per i mesi residui dell'anno solare in corso, con l'aggiunta della quota annua prevista per l'anno successivo. Esempio: chi si iscriva nel mese di ottobre, potrà pagare una somma pari a 3/12 della quota dell'anno solare in corso (mesi di ottobre, novembre e dicembre), più tutta la quota prevista per l'anno solare successivo. Altrimenti, se **non** intende continuare a frequentare per l'anno successivo, pagherà l'intera quota prevista per l'anno solare in corso, anche se si iscrive a dicembre. È sottinteso il significato di "iscritto all'ISTITUTO DUCHENNE" diverso da "iscritto alla singola manifestazione culturale" (vedi di seguito).

Il costo dell'iscrizione all'ISTITUTO DUCHENNE per il 2020 è fissata in € 110,00 per gli iscritti Ordinari.

Nota: dall'anno 2005 anche coloro che non intendono iscriversi all'ISTITUTO DUCHENNE, possono partecipare alle iniziative culturali, ma essi pagheranno una quota aggiuntiva stabilita di volta in volta, tuttavia non potranno beneficiare degli altri vantaggi previsti per gli iscritti ordinari (tirocinio, biblioteca, ecc.).

*Con le lezioni di DIDATTICA, si intende passare in rassegna tutte le tecniche realizzabili ad ogni attrezzo studiato ed indicato nel programma, le possibilità applicative e **soprattutto la progressione da seguire per l'apprendimento delle diverse tecniche.** La partecipazione ad esse implica che i frequentatori indossino un abbigliamento ginnico.*

Con i CONVEGNI si affronta lo studio dell'anatomia, della patologia, degli esercizi e delle varie problematiche che si possono presentare lavorando su un determinato argomento. Anche per la loro frequenza è consigliabile la tenuta ginnica per chi desidera provare personalmente gli esercizi fisici. I CONVEGNI possono essere attivati anche in aggiunta a quelli già programmati, su specifici argomenti eventualmente richiesti dagli iscritti. Con questi CONVEGNI si offre l'opportunità di discutere, di confrontare e di presentare i casi trattati personalmente, le situazioni e le esperienze personali, ecc., con gli altri partecipanti e quindi di migliorare la propria professionalità. Coloro che non hanno niente da presentare (studenti o insegnanti non ricercatori) possono far tesoro delle esperienze altrui, assistendo alle varie esposizioni ed al dibattito scientifico durante la discussione.

I CONVEGNI di AGGIORNAMENTO mirano soprattutto alla esposizione delle novità acquisite, alla presentazione dei risultati dei vari studi condotti dal relatore che li presenta, ed a confrontare le varie esperienze.

Il calendario delle iniziative culturali consegnato agli iscritti, o indicato nel NOTIZIARIO, è stabile; tuttavia, potendo verificarsi in via eccezionale qualche variazione, si consiglia, anche a scopo di prenotazione, di telefonare alla Segreteria prima di ogni data prevista.

I n° telefonici, gli indirizzi e gli altri elementi informativi dell'ISTITUTO DUCHENNE sono:

Sede: Via A. Corelli, 27 – 50127 FIRENZE Tel. e Fax. 055-4360774, Tel. 055-433907

www.duchenne.it – e-mail: info@duchenne.it