



## **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 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.

##### **FEBBRAIO 2022**

###### **Sabato 19**

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

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 (I)

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

##### **MARZO 2022**

###### **Sabato 19**

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

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 (II)

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

## APRILE 2022

### **Sabato 09**

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

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 (III)**

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

---

## MAGGIO 2022

### **Sabato 14**

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

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 (IV)**

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

### **Sabato 27 Maggio**

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

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

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

---

## **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.*

---