



ISTITUTO DUCHENNE - Firenze

Scuola di Educazione Fisica Italiana
 Centro Nazionale di Ginnastica per la Scoliosi
 e le patologie dell'Apparato Locomotore
 Riconosciuta dalla Società Italiana di Educazione Fisica (SIEF)

CORSO per MAESTRO DI GINNASTICA e CALENDARIO DELLE INIZIATIVE CULTURALI ANNO ACCADEMICO 2023/2024

SETTEMBRE 2023

INIZIO DEL CORSO per "MAESTRO di GINNASTICA" anno 2023/2024

- Sabato 23 ore – 10-13: **OSTEOLOGIA, ARTROLOGIA, MIOLOGIA (I)**
 ore – 15-19.30: **CONVEGNO di aggiornamento: LA GINNASTICA e il MAL di SCHIENA**
- Domenica 24 - 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 15-17: **STORIA dell'EDUCAZIONE FISICA (I)**
 ore 17-19: **TEORIA della GINNASTICA (I)**

OTTOBRE 2023

- Sabato 21 ore 10-13: **OSTEOLOGIA, ARTROLOGIA, MIOLOGIA (II)**
 ore 15-19.30: **CONVEGNO di aggiornamento: - Il trattamento della SCOLIOSI e la GINNASTICA.**
- Domenica 22 - ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D. nella SCOLIOSI**
 ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** Trapezio, Scala di corda, capovolte.
 ore 15-17: **STORIA DELL'EDUCAZIONE FISICA (II)**
 ore 17-19: **TEORIA DELLA GINNASTICA (II)**

NOVEMBRE 2023

- Sabato 18 ore 10-13: **OSTEOLOGIA, ARTROLOGIA, MIOLOGIA (III)**
 ore 15-19: **CONVEGNO di aggiornamento: "La GINNASTICA e il DORSO CURVO"**
- Domenica 19 - ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D.:** gli esercizi correttivi del Dorso Curvo.
 ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** le verticali, giochi di lotta, MO-DO, scala curva.
 ore 15-17: **STORIA DELL'EDUCAZIONE FISICA (III)**
 ore 17-19: **TEORIA DELLA GINNASTICA (III)**

DICEMBRE 2023

- Sabato 16 ore 10-13: **OSTEOLOGIA, ARTROLOGIA, MIOLOGIA (IV)**
 ore 15-19: **CONVEGNO di aggiornamento: "La GINNASTICA nel Piede Piatto"**
- Domenica 17 - ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D.: gli esercizi correttivi del Piede Piatto**
 ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.: panca I.D., scala diritta, le scale, bacchette e bastoni, muro.**
- ore 15-17: **STORIA DELL'EDUCAZIONE FISICA (IV)**
 ore 17-19: **TEORIA della GINNASTICA (IV)**

GENNAIO 2024

- Sabato 20 ore – 10-13: **OSTEOLOGIA, ARTROLOGIA, MIOLOGIA (V)**
 ore – 15-18 – **CONVEGNO di aggiornamento: "Ginocchio e ginnastica: dall'anatomia alla funzione, alla patologia".**
- Domenica 21 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.: Asse d'equilibrio Baumann – Palco di salita,**
 ore 15-17: **STORIA DELL'EDUCAZIONE FISICA (V)**
 ore 17-19: **TEORIA della GINNASTICA (V)**

FEBBRAIO 2024

- Sabato 10 – ore 10-13: **OSTEOLOGIA, ARTROLOGIA, MIOLOGIA (VI)**
 ore 15-19: **CONVEGNO di aggiornamento: "Anca e ginnastica: dall'anatomia, alla funzione, alla patologia"**
- Domenica 11 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.: Cavallo, Giochi di Preacrobatica.**
 ore 15-18: **FISIOLOGIA GENERALE: la cellula, omeostasi, pH, equilibri elettrolitici e sistemi tampone, il sangue ed i liquidi interstiziali, elementi di endocrinologia. (I)**

MARZO 2024

- Sabato 09 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 10 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.: Quadro svedese, Lanci.**
 ore 15-18: **FISIOLOGIA GENERALE: la fisiologia muscolare (II)**
- Sabato 23: inizio **CORSO DI RADIOLOGIA OSTEOARTICOLARE**
 ore 10-12: I lezione
 ore 14-16: II lezione
- Domenica 24 ore 10-12: III lezione
 ore 14-16: IV lezione

APILE 2024

- Sabato 13 ore 10-13: **ANATOMIA GENERALE: apparato digerente, apparato uro-genitale (II)**
 ore 15-19: **CONVEGNO di aggiornamento: – LA GINNASTICA dall'INFANZIA all'ADOLESCENZA**
- Domenica 14 ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D. nella scuola primaria.**
 ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.: plinto, sbarra tubolare graduabile (STG).**
 ore 15-18: **FISIOLOGIA GENERALE: elementi di fisiologia del sistema nervoso (III)**

MAGGIO 2024

- Sabato 18 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 19 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.: funicella e fune, anelli**
- Sabato 25 ore 15-19: **CORSO di GINNASTICA PREPARTO.**

GIUGNO 2024

Sabato 15 – ore 10-13: - **RECUPERI**

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

Domenica 16 ore 10-12: **GINNASTICA secondo le tecniche I.D.: CRITERI GENERALI GUIDA NELLA SELEZIONE DEGLI ESERCIZI.** Gli esercizi fondamentali per gli adulti. Esercizi a corpo libero, esercizi di elasticizzazione muscolo-tendinea, esercizi di scioltezza articolare.

ore 12-14: **DIDATTICA secondo le tecniche I.D.:** rassegna degli attrezzi della palestra di Ginnastica Classica.

Dal Giovedì 20 alla Domenica 23 del mese di giugno:

**CORSO INTENSIVO di GINNASTICA SECONDO le
TECNICHE I.D.**

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 dell'Istituto Duchenne (www.duchenne.it) e della SIEF (www.sief.eu).

La sessione estiva degli esami del corso di MAESTRO di GINNASTICA, si svolgerà nello stesso periodo sulla base delle richieste degli studenti.

Questa programmazione potrà ricevere delle modificazioni in caso di necessità. 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
- FISILOGIA 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).

Il costo dell'intero corso per Maestro di Ginnastica è di 2600 euro più IVA.

Gli studenti del corso per Maestro di Ginnastica hanno diritto di partecipare a tutte le iniziative culturali dell'Istituto Duchenne nell'anno di corso per il quale sono iscritti.

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 anche 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 2023 è fissato in € 110,00 più IVA 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.

Contatti:

ISTITUTO DUCHENNE, Via A. Corelli, 27 – 50127 FIRENZE

Tel. e Fax 055-4360774

www.duchenne.it

E-mail: info@duchenne.it