

F.I.S.E. Delegazione Regionale Valle d'Aosta
CORSO DI AGGIORNAMENTO PER ISTRUTTORI DI 1° E 2° LIVELLO E
TECNICI DI 1° E 2° LIVELLO DELLE DIVERSE DISCIPLINE
Argomento: Scienze Motorie

Docente del Corso: Dott.ssa Milena Colizzi

| 1° giorno – 27 Marzo 2023 | ORE | orario |
|---|-----|--------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Ore 8.30 collegamento e appello dei partecipanti -Ore 8.45 inizio lavori -Ore 10.45 fine prima parte e pausa di 15' -Ore 11.00 inizio seconda parte -Ore 13.00 termine sessione <p>Programma:</p> <p>Cenni di anatomia e fisiologia</p> <ul style="list-style-type: none"> -Terminologia - Muscoli e articolazioni - Il rachide - Schemi motori di base - Capacità motorie: condizionali e coordinative - Muscolatura posturale -Catene muscolari e catene cinetiche - il corsetto anatomico - Struttura del core e sua unità interna - Core strenght e core stability -Psoas , romboidi , piriforme - Distretti articolari mobili e stabili - Esempi di esercitazioni pratiche - Domande | 4 | 09-13 |
| <p style="text-align: center;">2° giorno – 30 Marzo 2023</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ore 8.30 collegamento e appello dei partecipanti -Ore 8.45 inizio lavori -Ore 10.45 fine prima parte e pausa di 15' -Ore 11.00 inizio seconda parte -Ore 13.00 termine sessione <p>Programma:</p> <p>L' importanza della corretta postura per la posizione in sella</p> <ul style="list-style-type: none"> - L' importanza della preparazione fisica di base e della preparazione atletica finalizzata per la costruzione di un binomio a 360° nelle varie discipline equestri - Prevenzione infortuni - Il bacino : posizionamento e stabilizzazione -La consapevolezza corporea: percezione muscolatura profonda , allineamento distretti nelle varie stazioni e la simmetria - La mobilità articolare - Tipi di stretching e tecniche | | 09-13 |

| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - La respirazione corretta - Il rilasciamento miofasciale - Esercizi propriocettivi e auxotonici - Esercizi integrati e patterns motori- funzionali - Attrezzature - Come impostare una lezione , un warm up specifico , un defaticamento , ottimizzando il tempo a disposizione. - Come utilizzare la scuderia ,gli spazi e ciò che si ha a disposizione per impostare un allenamento - Domande - Feedback | | |
|--|--|--|

Il Corso si svolgerà in modalità on-line, il Link sarà inviato ai partecipanti iscritti all'indirizzo e-mail comunicato all'interno domanda d'iscrizione. Il costo di partecipazione è stabilito in €50,00 che andrà versato al C/C IBAN IT50Y0306909606100000187797 intestato a: F.I.S.E. Delegazione Regionale Valle d'Aosta Via Corrado Gex, 25/A 11020 _Nus (AO)

La ricevuta del bonifico andrà allegata alla domanda di partecipazione che dovrà essere inviata entro il 20/03/2023 a mezzo e-mail

Si informa che per avere valenza di aggiornamento annuale il corso dovrà essere frequentato in tutte le ore previste dal programma, il collegamento dovrà essere effettuato da una postazione fissa (non dall'auto). Ogni partecipante dovrà controllare sul regolamento pubblicato sul sito federale quali sono gli obblighi di aggiornamento per la categoria di appartenenza.

Tel. 01657767250 E-mail: fise.vda@tiscali.it