



## CORSO DI FORMAZIONE PRATICO GINNASTICA ERGONOMICA FUNZIONALE PRIMO LIVELLO

Progetto formativo ACSI: metodo d'intervento cinesiologico nelle diverse fasce d'età. Dalla corretta valutazione al controllo ergonomico del movimento.

Il Corso è stato suddiviso in moduli, affinché i partecipanti possano acquisire un'adeguata preparazione nell'applicazione delle linee guida dell'attività motoria nelle varie fasce d'età (secondo nuove metodiche di lavoro) e delle corrette basi didattiche-metodologiche di valutazione funzionale al fine di somministrare una dose di esercizio quantitativamente e qualitativamente efficace.

Al termine della formazione verrà consegnato l'attestato di partecipazione, ci sarà inoltre la possibilità di essere inseriti in progetti ACSI e/o tirocini universitari con strutture accreditate (A.N.C.S.) nella regione Lazio.

### Date

19 marzo 2022 Sabato ore 09.00- 18.00  
20 marzo 2022 Domenica 09.00 – 13.00

**Corso  
Totalmente  
Gratuito  
PREVIA SELEZIONE**



### Costo: CORSO GRATUITO

**Durata:** un fine settimana in presenza, 13 ore di didattica (nel rispetto delle normative vigenti COVID 19).

**Docenti:** ricercatori e professori Universitari.

**Partecipanti:** laureati in scienze motorie o studenti regolarmente iscritti al 2° o 3° anno dei corsi di studio di scienze motorie L22 residenti o domiciliati nella Regione Lazio.

**Modalità di iscrizione:** Dopo l'invio di una mail di candidatura con breve curriculum e utenza telefonica, il comitato scientifico effettuerà un colloquio di selezione su zoom o telefonico.

**Attestato del corso:** Rilasciato – ACSI - EPS ric. CONI

**Email dedicata:** ricerca@ancs.it

**Modalità del corso:** pratico in presenza.

**Data scadenza invio candidatura:** 11 marzo 2022

### Location formativa Roma:

Centro formativo ACSI ROMA



Didattica a cura del centro ricerche e studi A.N.C.S.,

**ACCADEMIA**  
www.ancs.it  
NAZIONALE di CULTURA SPORTIVA

# CORSO DI FORMAZIONE PRATICO

## « INTERVENTO CINESIOLOGICO GENERAZIONALE »

### PRIMO LIVELLO

## Programma

### Sabato

**Ore 09.00 -11.00** Presentazione del progetto, impostazione della lezione ginnica.

**Ore 11.00 – 13.00** Approccio pratico di una corretta valutazione motoria.

**Ore 14.00 – 17.00** Studio ergonomico di esercitazioni a corpo libero in tutte le fasce di età (piegamenti, affondi, piegate, addominali, flessioni, torsioni, circonduzioni, ecc.).

**Ore 17.00 – 18.00** L'importanza di una corretta valutazione, utilizzo della Scala di Borg e dell'Evaluation Panel for Sit and Reach (EPSR)

### Domenica

**Ore 09.00 -11.00** Strategie di gestione della lezione con atleti con caratteristiche e età diverse.

**Ore 11.00 – 13.00** Capacità linguistiche, verbali e non per la gestione dell'attività ginnica «**CL 2.0**»