



Corso destinato agli insegnanti di Educazione Fisica,
ai laureati in Scienze motorie e agli operatori del fitness

“Schiena in salute con la *Back School*”

28 Novembre 2015

Sede del corso Palestra Athlon via De Gioannis n. 5 Cagliari

Direttore del Corso Gianfranco Dotta – Docenti Alessandra Costa e Sabrina Lai

1^a lezione ore 8,30	<i>Teoria:</i> il mal di schiena, cause e diffusione. Struttura della colonna vertebrale e della muscolatura annessa.
2^a lezione ore 9,30	<i>Pratica:</i> esercizi di potenziamento per il “Core” e di stabilizzazione della colonna.
3^a lezione ore 10,30	<i>Teoria:</i> protrusioni ed ernie discali, le alterazioni della colonna vertebrale più diffuse.
4^a lezione ore 11,30	<i>Pratica:</i> esercizi di allungamento e di decompressione per la colonna vertebrale
5^a lezione ore 12,30	<i>Teoria:</i> l'importanza del diaframma e della respirazione diaframmatica per il benessere della colonna.
Ore 13,30	Pausa Pranzo
6^a lezione ore 14,00	<i>Pratica:</i> circuito di esercizi con piccoli attrezzi
7^a lezione ore 15,00	<i>Pratica:</i> esercizi di decompressione e di allungamento con l'utilizzo di una parete e di piccoli attrezzi.

Dibattito, commenti ed eventuali approfondimenti. Chiusura del corso

Il costo del corso è di € 80,00, se si aderisce ad un'altra delle proposte di aggiornamento ASSEM-UNC la quota è di 140,00 €. Se si aderisce a tre iniziative di aggiornamento la cifra è di 200,00 € (vedi sul sito valutazionemotoria.it le altre proposte dell'ASSEM).

Per gli iscritti Assem e/o UNC e per gli studenti il costo è di € 50,00.

IMPORTANTE: il corso può essere pagato con i fondi provenienti dal Bonus insegnanti (DPCM del 23 settembre 2015).

Per informazioni:

Alessandra 3924215511 – Sabrina 3473776208 – Franco 3396901576