

## IL CORSO

<b>A chi è rivolto</b>	Studenti di Medicina - Scienze Motorie - Fisioterapisti - Infermieri – Osteopati – Insegnanti di Pilates - Yoga - Istruttori di fitness
<b>Descrizione sintetica</b>	Comprende 7 week-end con 2 livelli di lavoro: 1° livello (primi tre incontri) 2° livello (quattro incontri a tema) Totale 120 ore di cui: 90 ore di Teoria e Pratica 15 ore di Tirocinio 15 ore (consegna tesina)

## PRIMO LIVELLO – POSTURA E RESPIRAZIONE

<b>1° Incontro</b>  Sabato 9.30 - 17.30 Domenica 9.30 - 17.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Introduzione al corso: contenuti, metodi e obiettivi.</li> <li>◇ L'allineamento: La statica e il riequilibrio</li> <li>◇ Test di valutazione posturale statico e dinamico.</li> <li>◇ Applicazione Pratica.</li> <li>◇ Respirazione e Sistema Toraco - Diaframmatico</li> <li>◇ Il Diaframma.</li> <li>◇ La Respirazione: Tecnica di Base.</li> <li>◇ Esercizi</li> <li>◇ Applicazione Pratica.</li> </ul>
<b>2° Incontro</b>  Sabato 9.30 - 17.30 Domenica 9.30 - 17.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Anatomia Funzionale della colonna vertebrale come "asse della vita"</li> <li>◇ Le Patologie del rachide: tratto Cervicale - Dorsale - Lombare.</li> <li>◇ Applicazione Pratica.</li> <li>◇ Bilancio biomeccanico</li> <li>◇ Esercizi Specifici per le singole patologie.</li> <li>◇ Prova pratica e teorica.</li> </ul>
<b>3° Incontro</b>  Sabato 9.30 - 17.30 Domenica 9.30 - 17.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Aspetti Neurovegetativi e Psicosomatici</li> <li>◇ Applicazione Pratica.</li> <li>◇ Bilancio biomeccanico</li> <li>◇ Prova pratica e teorica</li> <li>◇ Consegna tesina</li> </ul>

## SECONDO LIVELLO - INCONTRI A TEMA

<p><b>1° Incontro a tema:</b> <b>DEVIAZIONI DEL RACHIDE</b></p> <p>Sabato 9.30 - 17.30 Domenica 9.30 - 17.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ La Scoliosi: classificazione e bilancio bio-meccanico.</li> <li>◇ La Cifosi: bilancio biomeccanico.</li> <li>◇ La Lordosi: bilancio biomeccanico.</li> <li>◇ Trattamento delle tre patologie mediante ginnastica isocinetica su piani di riferimento.</li> </ul>
<p><b>2° Incontro a tema</b> <b>CERVICALE-ARTO SUPERIORE</b></p> <p>Sabato 9.30 - 17.30 Domenica 9.30 - 17.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ La Spalla</li> <li>◇ Il gomito</li> <li>◇ Il polso</li> <li>◇ La mano</li> </ul> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;">  <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 5px;"> <p>Anatomia funzionale Bilancio biomeccanico</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Schema motorio di base: Esercizi statici e dinamici nelle diverse posizioni.</li> </ul>
<p><b>3° Incontro a tema</b> <b>ARTICOLAZIONE ANCA E GINOCCHIO</b></p> <p>Sabato 9.30 - 17.30 Domenica 9.30 - 17.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Il Bacino</li> <li>◇ Il Ginocchio</li> </ul> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;">  <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 5px;"> <p>Anatomia funzionale Bilancio biomeccanico.</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Schema motorio di base: Esercizi specifici per la stabilizzazione e la mobilità delle articolazioni.</li> </ul>
<p><b>4° Incontro a tema:</b> <b>PIEDE E DEAMBULAZIONE</b></p> <p>Sabato 9.30 - 17.30 Domenica 9.30 - 17.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Il collo-piede</li> <li>◇ Il piede</li> </ul> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;">  <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 5px;"> <p>Anatomia funzionale Bilancio biomeccanico</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Studio della deambulazione</li> <li>◇ Ripasso degli argomenti trattati.</li> <li>◇ Osservazioni e chiarimenti.</li> <li>◇ Prove pratiche.</li> </ul>

### Organizzazione generale

Il percorso Axis of Life è progettato per essere completato in un anno accademico (ottobre-giugno). È strutturato in sessioni con presentazione di diapositive (slides), lezioni pratiche, didattica di gruppo e valutazioni finali.

La **partecipazione** agli incontri è **obbligatoria**. I partecipanti potranno decidere di seguire solo i primi tre incontri e aspettare il successivo anno accademico per completare la formazione, frequentando i successivi quattro incontri (argomenti a tema).

Alla fine dei primi tre incontri ci sarà una valutazione pratica e teorica con consegna di un attestato di competenza. Mentre al termine di ogni singolo argomento a tema verrà consegnato un attestato di partecipazione.

## **Obiettivi di apprendimento**

Gli studenti impareranno una tecnica di apprendimento motorio per il benessere del nostro apparato muscolo-scheletrico e di conseguenza di tutto l'organismo. *Verticalità, stabilità e mobilità* sono i requisiti fondamentali per una qualità di vita migliore.

Gli studenti avranno modo di approfondire l'anatomia funzionale applicata e la fisiologia in particolare della colonna vertebrale e di tutte le connessioni mio-fasciali, nervose e organiche ad essa collegate.

Gli studenti, attraverso esercitazioni pratiche, potranno essere coinvolti attivamente nel lavoro, sviluppare una maggiore conoscenza dei movimenti da proporre, essere in grado di modificare il singolo esercizio per raggiungere l'obiettivo prefissato e per verificare in maniera diretta il grado di apprendimento.

Gli studenti avranno modo di utilizzare piccoli attrezzi (sfera, rullo morbido e rullo da pilates, banda elastica e supporti di diverse misure) per facilitare, sostenere e intensificare il lavoro motorio e adattarlo al singolo soggetto.

Gli studenti saranno in grado di gestire sia lavori di gruppo (mini-gruppo) sia allenamenti personalizzati (one to one), con un appropriato linguaggio per far arrivare in modo più corretto e chiaro il messaggio motorio e per motivare il gruppo a seguire le lezioni.

## **Didattica del corso**

Tutte le sessioni sono suddivise in lezioni frontali ed esercitazioni pratiche sia di gruppo che sul singolo studente.

Gli esercizi sono presentati, dapprima, con una dimostrazione del movimento da parte dell'insegnante e poi eseguiti dallo studente. Questo per permettere di poter percepire la metodica sul proprio corpo, valutarne gli effetti ed essere in grado di comunicare in modo più profondo e chiaro ai propri allievi. Anche durante il lavoro di gruppo, dove ognuno propone una sequenza di movimenti, comincerà ad acquisire una maggiore disinvoltura nel parlare, essere in grado di valutare le difficoltà che si presentano durante l'insegnamento, saper intervenire per non creare disagio e sapersi muovere nella sala, affinché tutti possano essere controllati e corretti durante l'esecuzione dei movimenti.

## **Compiti da svolgere nel corso**

Gli studenti saranno tenuti a partecipare a sessioni di insegnamento pratico supervisionato. Dovranno creare mini-lezioni con tematiche specifiche: per l'anti-invecchiamento, per l'età evolutiva e per clienti con particolari necessità.

Gli studenti, inizialmente attraverso un'attenta analisi posturale, dovranno essere in grado di proporre esercizi specifici al caso motivandone la scelta. Saper programmare un lavoro motorio: cosa fare e soprattutto cosa non fare ed affrontare il problema con disinvoltura e attenzione. Durante le sessioni pratiche ci sarà anche la possibilità di lavorare con clienti veri (le lezioni verranno programmate precedentemente). Agli insegnanti saranno dati tutti i mezzi necessari per

riconoscere un problema di natura meccanica, che determina a sua volta una limitazione articolare e di conseguenza dolore.

Consegna di una tesina alla fine dei primi tre incontri (15 crediti). Circa 2000 parole di un argomento a piacere sulla colonna vertebrale (cervicale, cervico-dorsale, dorso-lombare, lombare): descrizione anatomiche, problematiche relative alla zona della colonna vertebrale da trattare, una sequenza di esercizi specifici e considerazioni.

### **Valutazioni ed esami di fine corso**

Gli studenti, alla fine dei primi tre incontri, dovranno sostenere un esame pratico e uno teorico.

La prova teorica è costituita da 100 domande a risposta multipla suddivisa in 6 argomenti: il sistema osteo-articolare e muscolare, il sistema toracico- diaframmatico, i test statici e dinamici, le patologie, il sistema neuro-motorio e gli esercizi.

La prova pratica consiste nel richiedere al singolo studente la presentazione di una sequenza di esercizi su un argomento precedentemente sorteggiato e domande, da parte dell'esaminatore, di varia natura. Verrà valutata la capacità di rispondere con disinvoltura alle domande, di essere in grado di centrare l'argomento e di riconoscere il problema affrontandolo con i giusti procedimenti.

### **La sessione dei quattro argomenti a tema**

Questo percorso è stato progettato per preparare gli studenti ad affrontare le problematiche più specifiche dell'intero apparato muscolo-scheletrico.

Ogni sessione prevede 15 (quindici) ore di lavoro teorico ma soprattutto pratico. Gli esercizi saranno specifici al tema (moduli): Deviazioni della colonna vertebrale; Cervicale e Articolazione scapolo-omerale; Articolazione coxo-femorale e del ginocchio; Piede e Deambulazione.

Gli studenti possono frequentare i quattro argomenti a tema **solo se hanno completato i primi tre incontri e superato entrambe le prove** (teorica e pratica).

Gli studenti apprenderanno segnali tattici e verbali per una migliore apprensione dell'esercizio da parte del cliente.

Gli studenti saranno tenuti a partecipare a sessioni di insegnamento pratico supervisionato. Dovranno creare mini-lezioni con tematiche specifiche ai moduli trattati.

Gli studenti potranno praticare, insegnare e osservare i movimenti lavorando in piccoli gruppi.

Agli studenti verranno richiesti esercizi specifici al tema: deviazioni della colonna vertebrale, articolazione della spalla, articolazione dell'anca, articolazione del ginocchio e del piede.