

AGGIORNAMENTI TECNICI

Disciplina CONI: BI004 Ginnastica

Sabato 10 ottobre 2020 dalle 14.30 alle 17.30

IN VIDEO CONFERENZA

Area d'intervento	Ore	Argomenti da trattare per area	Relatore
area tecnica	3.0	<p>IL METODO PILATES E LA GINNASTICA ARTISTICA</p> <p>. proposte di lavoro a corpo libero e con piccoli attrezzi per migliorare la mobilità articolare e la preparazione atletica</p> <p>N.B. il giorno del corso, ogni corsista dovrà avere uno spazio idoneo per poter provare in prima persona gli esercizi svolti ed avere a disposizione la seguente attrezzatura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Banda elastica di almeno 1,5 mt - Una palla di spugna o di plastica leggera - N° 2 pesetti da 1,5 kg ciascuno 	<p>Francesca Romano Insegnante di Pilates Metodo Covatech -Dal 2009 tiene corsi di Giocardanzando, propedeutica alla danza, danza classica e modern dance.</p> <p>Diplomata al biennio di formazione insegnanti di danza classica presso l'accademia del Teatro "alla Scala"</p>

Sabato 17 ottobre 2020 dalle 14.30 alle 17.30

IN VIDEO CONFERENZA

Area d'intervento	Ore	Argomenti da trattare per area	Relatore
area tecnica	3.0	<p>Progettare la ginnastica ai vari attrezzi Volteggio, parallele asimmetriche, trave, corpo libero, minitrampolino</p> <p>Tutto realizzato tramite le domande dei corsisti che dovranno giungere al Docente entro il sabato precedente al corso</p>	<p>Prof. Daniele Tolomini Formatore FGI</p>