

## Corso di Formazione

# La mobilità articolare, la flessibilità e l'allenamento a carico naturale

### Obiettivi

Fornire gli strumenti di base per l'organizzazione di un allenamento a carico naturale con l'eventuale supporto di strumenti ausiliari quali la Fitball.

### Modalità di erogazione

Il corso ha una durata di 16 ore, erogate in due giornate di formazione. Sono previste lezioni frontali, prove pratiche, esercitazioni.

### Materiale Didattico

A discenti è rilasciata la dispensa con i contenuti del corso

### Contenuti del corso

- I concetti di base della mobilità e della flessibilità: definizioni, esempi, evoluzione nel ciclo di vita
- La mobilità e le interazioni con il sistema nervoso
- Esercizi a carico naturale e con la Fitball
- Allenamento della flessibilità: lo stretching
- L'organizzazione di un allenamento

### Crediti formativi assegnati

Il corso dà diritto all'ottenimento di n° 1 credito formativo per il percorso di Laurea in Scienze Sportive. Il percorso formativo di ogni discente verrà trascritto sulla piattaforma S.O.F.I.A. del MIUR (Ministero Istruzione Università Ricerca)

### Costo del corso

Il costo del corso è di € 400,00 comprensivo di iscrizione all'Università, materiale didattico e pasti

Convenzione riservata agli iscritti UIKT € 300,00

**INFO : [segreteria@universitapopolarecfdm.it](mailto:segreteria@universitapopolarecfdm.it)**