

Scheda del Corso di Fondamenti di Anatomia e Anatomia Esperienziale

Perché Frequentare Questo Corso

Il corso di Fondamenti di Anatomia con la Dott.ssa Anna Maria Vitali è obbligatorio per tutti i professionisti del Pilates che non hanno sostenuto l'esame di anatomia in un contesto accademico e che desiderano iscriversi APPI. È inoltre consigliato per tutti gli insegnanti di Pilates, Yoga, Fitness, Danza e Personal Trainer che vogliono approfondire la loro conoscenza dell'anatomia e della chinesioterapia.

A Chi è Rivolto

Questo corso è adatto a tutti i trainer, insegnanti di Pilates, Yoga, Danza, Fitness e Personal Trainer che desiderano ampliare le loro conoscenze in anatomia e migliorare le loro competenze pratiche. Con un totale di 30 ore di formazione, il corso combina teoria approfondita e pratica esperienziale per una comprensione completa e integrata del movimento corporeo.

Anatomia Esperienziale

L'Anatomia Esperienziale rappresenta un approccio innovativo all'apprendimento dell'anatomia. Durante queste sessioni, si studierà la teoria ma sperimenteremo direttamente come funzionano le strutture anatomiche attraverso esercizi e test mirati. Questo metodo consente di migliorare la percezione del movimento e la precisione nell'esecuzione degli esercizi, favorendo una comprensione più profonda e pratica del corpo umano.

Programma Teorico

Il programma di Fondamenti di Anatomia è suddiviso in 8 appuntamenti, ognuno dei quali approfondisce un tema specifico:

1. **Domenica 27 ottobre 2024: Ossa e articolazioni (TEORIA) – Anatomia esperienziale**
 - Studio delle ossa e delle articolazioni, con particolare attenzione alla loro struttura e funzione.
2. **Domenica 24 novembre 2024: Muscoli e sistema miofasciale (TEORIA) – Anatomia esperienziale**
 - Analisi dei muscoli e del sistema miofasciale, comprendendo la loro interazione e importanza nel movimento.
3. **Domenica 19 gennaio 2025: Il sistema nervoso (TEORIA) – Anatomia esperienziale**
 - Approfondimento del sistema nervoso, esaminando come controlla e coordina il movimento.
4. **Domenica 9 febbraio 2025: La colonna vertebrale e la gabbia toracica (TEORIA) – Anatomia esperienziale**
 - Studio della colonna vertebrale e della gabbia toracica, essenziali per la postura e la respirazione.
5. **Domenica 23 febbraio 2025: Il cingolo pelvico e l'anca (TEORIA) – Anatomia esperienziale**
 - Esplorazione del cingolo pelvico e dell'anca, fondamentali per la stabilità e il movimento.

6. **Domenica 23 marzo 2025: Il cingolo scapolare e la spalla (TEORIA) – Anatomia esperienziale**
 - Analisi del cingolo scapolare e della spalla, importanti per la mobilità e la forza degli arti superiori.
7. **Domenica 13 aprile 2025: L'arto inferiore, il ginocchio e il piede (TEORIA) – Anatomia esperienziale**
 - Studio dettagliato dell'arto inferiore, del ginocchio e del piede, cruciali per l'equilibrio.
8. **Sabato 10 maggio 2025: L'arto superiore, il gomito, il polso e la mano (TEORIA) – Anatomia esperienziale**
 - Approfondimento dell'arto superiore, del gomito, del polso e della mano, essenziali per la funzionalità e la precisione nei movimenti.

Frequentare questo corso permetterà di ottenere una formazione completa, integrando teoria e pratica per una comprensione approfondita del corpo umano e delle sue dinamiche, migliorando così la qualità dell'insegnamento e la preparazione professionale.