



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI  
ALBERGHIERI, E DELLA RISTORAZIONE

**GIACOMO MATTEOTTI**

Via Garibaldi 194, 56124 – PISA tel. 05094101 – fax 050941031  
sito web: [www.matteotti.it](http://www.matteotti.it) – email: [pirh01000d@istruzione.it](mailto:pirh01000d@istruzione.it); [pirh01000d@pec.istruzione.it](mailto:pirh01000d@pec.istruzione.it)

*CTS – Centro Territoriale di Supporto*  
[www.cts-pisa.it](http://www.cts-pisa.it) – email: [ctsmatteotti@matteotti.it](mailto:ctsmatteotti@matteotti.it)



IPSSAR “G. MATTEOTTI”- PISA –  
Prot. 0002003 del 10/04/2017  
(Uscita)

- All ‘Albo Pretorio
- Ai Dirigenti Istituti  
I° e II° grado  
Provincia Pisa
- Al Presidente del corso di  
laurea magistrale in Scienze  
e Tecniche delle Attività  
Motorie Preventive ed  
Adattate, Università di Pisa  
[fabiano.martinelli@unipi.it](mailto:fabiano.martinelli@unipi.it)
- Ai Docenti SEDE

Oggetto: Corso di formazione “La ginnastica funzionale tra tecnica normale ed adattata: studio del flow-fit”

Il CTS Matteotti di Pisa organizza un corso teorico-pratico teso a formare, a livello di base, il **personale docente della provincia** sulle tematiche riguardanti la ginnastica funzionale.

Il requisito per l’accesso è il possesso della Laurea triennale in Scienze Motorie oppure del diploma ISEF. Possono partecipare per un massimo di 40 posti (**avranno priorità i docenti in servizio sulla base dell’ordine di iscrizione**):

- Docenti in servizio di Scienze Motorie nella scuola secondaria di I e II grado;
- Docenti di sostegno specializzati sull’area motoria in servizio nella scuola secondaria di I e II grado;
- Specializzandi del corso di laurea magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie adattate;
- Laureati in Scienze Motorie o diplomati ISEF.

La partecipazione al corso di formazione è **gratuita**.

Per la frequenza al corso è obbligatorio indossare **idoneo abbigliamento ginnico**.

**E’ consigliato portarsi il proprio materassino da allenamento.**

La domanda di partecipazione deve essere inserita cliccando al seguente link:

<https://goo.gl/forms/iispSwcf5uaNZ13h1> , entro e non oltre le ore 23:55 del **22/04/2017**.

Il compilatore: pt.



Agenzia Formativa Certificata “IPSSAR G. Matteotti”

Cert. N. 627 Norma UNI EN ISO 9001:2008

Attività: Progettazione e realizzazione di progetti di formazione e orientamento

<p>Giovedì 25 maggio, ore 14,30-19,30</p>	<p>Teoria: introduzione ai temi trattati</p> <p>Pratica: la mobilità articolare generale e dedicata, il back jump, lo spinal rock, tecnica normale ed adattata, effetto motorio, obiettivi didattici, la compensazione generale e dedicata, la sequenza completa, la compensazione generale e dedicata, studio delle regressioni nelle disabilità</p>	<p>Palestra dell'IPSSAR "G. Matteotti", piazza S:Silvestro, Pisa</p>
---	---	--

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**  
*Prof. Salvatore Cofuso*



Il corso consta di un totale di 25 ore (pari ad una unità formativa) e sarà articolato in 15 ore di lezione frontale, 5 di tutoraggio e 5 ore di studio individuale con consegna su piattaforma di riprese video degli esercizi trattati.

A conclusione del percorso formativo verrà rilasciato un **ATTESTATO** di partecipazione corredato dal numero di ore frequentate e dai contenuti trattati.

Si allega il **calendario** del corso con riferimento alle ore di lezione frontali e alla sede di svolgimento.

Pisa, 02/04/2017

**Corso formazione "la ginnastica funzionale tra tecnica normale ed adattata: studio del flow fit"**

Date del corso: 11-23-25 maggio 2017, Palestra dell'IPSSAR "G.Matteotti", piazza S.Silvestro, Pisa

Docenti : proff. Alberto Franchi, Ezio Didonna, Paolo Servello (tutor)

15 ore docenza (lezione frontale), 5 tutoraggio, 5 studio individuale con materiale online

<p>Giovedì 11 maggio, ore 14,30-19,30</p>	<p>teoria: introduzione, storia della ginnastica funzionale, cenni sul metodo CST, il flow fit</p> <p>Pratica: la mobilità articolare generale e dedicata, il trinity squat, il quad , tecnica normale ed adattata, effetto motorio, obiettivi didattici, la compensazione generale e dedicata</p>	<p>Palestra dell'IPSSAR "G. Matteotti", piazza S.Silvestro, Pisa</p>
<p>Martedì 23 maggio, ore 14,30-19,30</p>	<p>Teoria: introduzione ai temi trattati</p> <p>Pratica: la mobilità articolare generale e dedicata, il sit thru, il mountain climber, il tripod overhead, tecnica normale ed adattata, effetto motorio, obiettivi didattici, la compensazione generale e dedicata</p>	<p>Palestra dell'IPSSAR "G. Matteotti", piazza S.Silvestro, Pisa</p>