ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT - APS
DIREZIONE NAZIONALE

Roma, 06.11.2026
Prot. n. 489

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società di Ginnastica AICS
Loro Sedi

Oggetto: ***Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness - posturale di 1° livello – Salerno (SA) – 16-17-30-31 gennaio 2027.***

La Direzione Nazionale, Dipartimento Sport, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Salerno e la ASD Avantgarde Sport APS, organizza il Corso di Formazione per ***Istruttore di Ginnastica posturale di 1° Livello*** che si terrà a **Salerno (SA)**, **nei giorni *16-17-30-31 gennaio 2027* in presenza** presso la sede dell'Asd Avantgarde Sport, via Pirro,6 – Salerno (SA).

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni (max 60 anni), in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità, della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, ed è volto a formare Istruttori che abbiano competenze nel campo della ginnastica posturale. Gli aspiranti Istruttori dovranno avere conoscenze pregresse nell'ambito sportivo di riferimento disciplinare e conoscenze base di anatomia.

Il Corso sarà tenuto dal **Dott. Pierluigi Mottola** (Laureato in Scienze Motorie, Master in Posturologia clinica, istruttore di Base di Calisthenics) ed avrà la durata di 16 ore di lezioni teoriche e 16 ore di lezioni pratiche con esame finale per un totale di 32 ore. Se l'esito dell'esame sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di ***Istruttore AICS di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness - posturale di 1° livello***, il tesserino tecnico digitale, scaricabile tramite l'app AICS 2.0 e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS.
Le lezioni saranno tenute in presenza.

Argomenti teorici e pratici trattati:
1. **Anatomia**
-Apparato muscolo-scheletrico
-Apparato respiratorio
-Sistema Nervoso Centrale
-Apparato Cardio-circolatorio
-Apparato Endocrino
-Assi e piani del corpo umano
-Il sistema di Leve

2**. Fisiologia**
-Metabolismi energetici
-Contrazione muscolare
-Leggi della plasticità muscolare
3**. Posturologia:**
-La valutazione posturale: Anamnesi -Principali test posturali facilmente somministrabili- Trasferimento dei dati osservati in un programma di allenamento specifico.
-Test diagnostici di valutazione posturale
-Paramorfismi e Dismorfismi
-Lo Stretching (teoria e pratica)
-La mobilità articolare (proposte pratiche di esercizi)
-Educazione respiratoria (proposte pratiche di esercizi)

4. **Pedagogia e Insegnamento**
-Metodologia: Tecniche di comunicazione verbale e tattile.
6. **Gestione della Lezione**
-Costruzione della routine: riscaldamento, fase centrale e defaticamento.
- Gestione del ritmo e del tempo della classe

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

DATA	***ORARIO***	***MATERIA***	***DOCENTE***
16/01/2027	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione teorica e test	Dott. Pierluigi Mottola
17/01/2027	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione teorico	Dott. Pierluigi Mottola
30/01/2027	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione pratica	Dott. Pierluigi Mottola
31/01/2027	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione pratica ed esame finale	Dott. Pierluigi Mottola

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **11 gennaio 2027**, compilando il modulo attraverso il seguente link: https://campionati.aics.it/corsodiformazioneistruttoreattivitaginnasticafinalizzataallasaluteedalfitnessmetodoposturale1livello/

La quota di iscrizione è di **€ 300,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS Comitato Provinciale di Salerno APS – IBAN IT42P0103015200000005853289 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Posturale 1° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 6 iscritti (massimo 20).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Dipartimento Sport AICS
Filippo Tiberia

