

FORMAZIONE OPERATORI FITNESS 2023**CALENDARIO**

Modulo formativo	Modalità	Data	Giorno	Orario	Nr.Ore
Essere educatore sportivo nel CSI (se non già completato)	FAD	05/05/2023	Venerdì	20.00-22.00	2
Etica dello sport e gestione dei partecipanti	Presenza	06/05/2023	Sabato	8.30-10.30	2
Relazioni efficaci tra operatori e partecipanti	Presenza	06/05/2023	Sabato	10.30-12.30	2
MyCSI e gestione qualifiche	Presenza	06/05/2023	Sabato	13.30-15.30	2
Comunicazione efficace	Presenza	07/05/2023	Domenica	9.00-13.00	4
Tecniche di negoziazione e gestione dei conflitti	Presenza	07/05/2023	Domenica	14.00-18.00	4
Il rapporto tra alimentazione, sviluppo e attività motoria	FAD	13/05/2023	Sabato	9.00-11.00	2
Elementi di fisiologia, Anatomia e anatomia funzionale	Presenza	13/05/2023	Sabato	14.00-18.00	4
Elementi socio pedagogici legati all'età evolutiva	Presenza	14/05/2023	Domenica	9.00-13.00	4
Gestione delle emozioni in ambito sportivo	Presenza	14/05/2023	Domenica	14.00-18.00	4
Schemi motori di base, capacità coordinative e condizionali;	FAD	20/05/2023	Sabato	9.00-13.00	4
Attività motoria in età evolutiva, fattori determinanti di sviluppo, apprendimento e allenamento	FAD	20/05/2023	Sabato	14.00-18.00	4
Stretching / ginnastica dolce / ginnastica posturale	Presenza	19/05/2023	Venerdì	14.30-17.30	3
Rapporto istruttore-allievi: attività personal training / preparazione per gruppi / allenamento funzionale / utilizzo del linguaggio	Presenza	21/05/2023	Domenica	9.30-12.30	3
Allenamento total body / corpo libero / metodologia HIIT	Presenza	21/05/2023	Domenica	13.30-16.30	3
Sala pesi / allenamento cardio / corsi fitness speciali e/o di gruppo	Presenza	26/05/2023	Venerdì	14.30-17.30	3
					50
TEST FINALI	Presenza	da definire			
TIROCINIO OBBLIGATORIO presso associazione sportiva o CSI	Presenza	da definire con i partecipanti			minimo 24 ore