

Corso istruttore sportivo e di fitness/allenatore

Settembre 2020

Premessa

Il corso prevede la partecipazione comune di istruttori fitness e operatori di base ai moduli 1-2-3-4

Chi sceglie di prendere il brevetto fitness, inoltre parteciperà al modulo 1.1

Chi sceglie di prendere il brevetto operatore di base parteciperà al modulo 1.2

AREA DI INTERVENTO	ARGOMENTI	ORE
1.AREA ASSOCIATIVA	Essere educatore sportivo nel CSI	
3 ottobre dalle 18.30 alle 20.30		
On line		2
Dott. Sandro Scarpitti		
4 ottobre dalle 16 alle 18	I bisogni delle persone e la cultura dell'accoglienza	
On line		2
Dott. Sandro Scarpitti		
4 ottobre dalle 18 alle 20	L'etica dello sport: la gestione dell'atleta	
On line		2
Dott. Sandro Scarpitti		
2.AREA MEDICA	Elementi di fisiologia	2
17 e 18 ottobre dalle 16 alle 19	Elementi di anatomia	2
On line	Elementi di anatomia fuzionale	2
Dott.ssa Adriana Grecchi		
25 ottobre dalle 16 alle 18	Il rapporto tra alimentazione e sport	2
On line		
Dott.ssa Alberta Miori		
3. AREA PSICO-PEDAGOGICA	Le relazioni efficaci: allenatore-atleta/allenatore-squadra	3
25 ottobre dalle 18.30 alle 21.30		
On line		
Dott. Sandro Scarpitti		
4. AREA METODOLOGICA	Le capacità coordinative e condizionali in funzione delle tappe di formazione dell'atleta; fattori determinanti di sviluppo, apprendimento e allenamento	3
10 ottobre dalle 16 alle 19		
On line		
Dott. Gianluca Fedel		
24 ottobre dalle 16 alle 19	Terminologia anatomica e kinesiologica	3
On line	Tipologia delle leve	
Dott.ssa Adriana Grecchi	Terminologia: posizione-movimento	
1.1 AREA TECNICA FITNESS	Attività di gruppo fitness-palestra struttura e tipologie di lezioni	4
11 ottobre dalle 16 alle 20		
In palestra (location da definire)	Teoria della musica	
Ist. Samuele Barbieri	Il cueing	
07 novembre dalle 16 alle 19		5
In palestra (location da definire)	Sala pesi: tipologie di allenamento, macchine cardio e isotoniche programmi di fitness/speciali	
08 novembre dalle 16 alle 18	Allenamento funzionale	
In palestra (location da definire)		
Dott. Gianluca Fedel		
1.2 AREA TECNICA OPERATORE SPORTIVO/ALLENATORE DI BASE	Attività motoria in età evolutiva	3
08 novembre dalle 18 alle 21		
In palestra (location da definire)		
Dott. Gianluca Fedel		
07 novembre dalle 19 alle 21	Gestione del gruppo	2
In palestra (location da definire)		
Dott. Gianluca Fedel		
14 novembre dalle 16 alle 20	Allenare gli schemi motori di base	4
In palestra (location da definire)		
Dott. Gianluca Fedel		
TEST FINALE dalle 16		
15 novembre		