



## **Corso per tecnici e operatori dello SPORTPERTUTTI**

Ginnastica dolce, Balli Popolari e Camminate adattate agli anziani

L'adeguamento della pratica sportiva alle fasce d'età, ed alla condizione psico/fisica dei cittadini/soci, è uno degli elementi qualificanti che deve caratterizzare la formazione degli operatori e dei tecnici che operano nell'UISP.

L'esigenza dell'UISP è di garantire che nelle associazioni aderenti all'UISP vi siano operatori e tecnici dello "SPORTPERTUTTI" in grado di programmare l'allenamento della persona con competenza, consapevoli delle controindicazioni e degli effetti dell'esercizio fisico produce, capaci di adeguare le discipline ai fattori limitanti, fisici ed organici, dei soci.

**Questo percorso formativo, condiviso ed in accordo con le Leghe Nazionali di riferimento**, lo si vuole avviare affrontando il tema delle modalità di adattamento delle discipline di Ginnastica-Dolce, di Ballo-Tradizionale e del Cammino alla fascia adulta ed anziana dei cittadini, ma dovrà continuare con l'adattabilità di altre discipline a questa fascia di soci.

Destinatari:

**I Corsi programmati sono parte integrante dei "progetti territorio 2009", presentati dai Comitati Regionali UISP di Puglia Calabria e Campania** che hanno inteso fondere i propri progetti realizzando economia di scale e condivisione sui temi e sulla metodologia, **si rivolgono ai tecnici ed operatori soci UISP di queste Regioni che operano nei centri di attività per anziani, nel limite MAX di 30 partecipanti.**

**I candidati devono essere laureati o essere studenti di scienze motorie, ovvero educatori tecnici ed istruttori, con esperienza nel settore che abbiano il titolo di scuola media superiore.**

**I candidati, inoltre, devono essere in regola con il tesseramento annuale UISP.** Coloro i quali, invece, non fossero nelle condizioni di cui sopra devono



inoltrare richiesta presso il comitato territoriale di residenza(per informazioni e-mail [segreteria.campania@uisp.it](mailto:segreteria.campania@uisp.it) .

**Organizzazione:**

**L'architettura organizzativa è stata pensata per dare una base comune di conoscenza ai tecnici che parteciperanno alla formazione indipendentemente dalla disciplina che intendono approfondire, prevedendo che in ogni regione, titolare del progetto, si svolgano i moduli denominati "aree comuni" e "attività per tutte l'età" mentre il modulo "Area Tecnico-metodologia" sarà organizzato presso il Centro di Formazione UISP Meridianum di Mormanno, un week end per ogni disciplina, in pratica ai moduli 1° e 2° partecipano, tutti insieme, i tecnici iscritti della regione prescindendo dalla disciplina scelta, mentre al 3° modulo, specifico per ogni disciplina, i tecnici delle tre regioni si riuniscono secondo la scelta di corso fatta.**

**I partecipanti al corso di ginnastica dolce inoltre, potranno partecipare al Master in "Memory Training" che si terrà sempre nel Centro di Formazione di Mormanno**

#### **Contenuti**

L'area Tecnico-Metodologica specifica per ogni disciplina, messa a punto dalle Leghe delle Ginnastiche, della Danza e dell'Atletica di Puglia, Calabria e Campania, in accordo con le rispettive Leghe Nazionali, è preceduta da materie di "area comune", scelte tra quelle indicate dal regolamento Nazionale delle Formazioni, e da approfondimenti psico-sociologici della fascia adulta ed anziana. Nel rispetto delle indicazioni nazionali i corsi sono di durata minima di 36 ore.

I corsi pertanto hanno il seguente schema

#### **Modulo "Area comune" (8 ore)**

Svolto nella Regione di appartenenza, potrà essere utilizzato per la conversione degli attestati formativi dei tecnici che operano in strutture, società ed associazioni UISP, di qualsiasi disciplina rilasciati da altri Enti di Promozione e Federazioni Sportive in attestati riconosciuti dall'UISP settore Formazione



**Modulo “Attività in tutte le età” (10 ore)**

Svolto nella Regione di appartenenza, potrà essere frequentato da tutti i tecnici delle varie discipline che vogliono approfondire le proprie conoscenze sulla pratica motoria nella fascia anziana dei cittadini.

**Modulo “Area tecnica metodologica ” (18 ore per ogni week end)**

Organizzato in forma residenziale, un week end per disciplina presso la sede formativa di Mormanno (CS)

**PROGRAMMA  
FORMAZIONE COMUNE**

**Modulo AREA COMUNE 10 Aprile ore 9-13 e 14-18**

- La UISP La tessera e la copertura assicurativa UISP (2 ore)
- Il Tecnico Educatore UISP– ruolo, identità e opportunità (2 ore)
- Il Sistema ed il movimento sportivo Italiano (2 ora)
- La Legislazione Sportiva in Italia (2 ore)

**Modulo: ATTIVITA' IN TUTTE LE ETA' 11 Aprile ore 9-13 e 14-18**

**Area Biologica**

- Fisiologia e fisiopatologia
- Gli apparati: (muscolare – osseo – cardiocircolatorio - respiratorio – sistema nervoso)
- Attività motoria ( criteri, limiti e controindicazioni )
- Quale attività fisica “ per tutti”
- Pronto soccorso
- Educazione a sani stili di vita ( alimentazione e igiene )

**Area psico-sociologica**

- Sfera mentale e psicologica
- Timori e aspettative verso il movimento ( emozione – ansia – affettività )
- Evoluzione delle funzioni cognitive ( percezione – memoria – apprendimento )
- Principi di teoria della comunicazione e dinamiche di gruppo



### Modulo "Area Tecnica Metodologia"

## **IL CAMMINO nell'età anziana 16/17/18 aprile**

Venerdì	16 Aprile 2010	ore	20:30	Cena
Sabato	17 Aprile 2010	ore	09-13	14-20
Domenica	18 Aprile 2010	ore	09-13	14-18

### **PROGRAMMA**

- Perché camminare (3ore)
- Il cammino come strategia di cittadinanza (3ore)
- camminare, una strategia (extrasportiva?) del corpo (2 ore)
- come ideare e strutturare un progetto di cammino (2 ore)
- caratteristiche dei luoghi di cammino: rilevazioni ed elaborazioni progettuali (2 ore)
- aspetti medico-sanitari del cammino (2 ore)
- Progettazione di un percorso di cammino (2 ore)
- uscita sul territorio (2 ore)

## **GINNASTICA DOLCE nell'età anziana 23/24/25 aprile**

Venerdì	9 Aprile 2010	h. 17,00 -21,00	
Sabato	10 Aprile 2010	h. 09,00-13,00	h. 15,00 - 21.00
Domenica	11 Aprile 2010	h. 09,00-13,00	

### **PROGRAMMA**

- Linee guida metodologiche per l'attività motoria
- Valutazione funzionale del soggetto
- Il valore preventivo – protettivo del movimento
- Effetti benefici dell'attività motoria
- Esercizi controindicati
- Rilassamento – respirazione
- Mobilità articolare e tonificazione muscolare
- Coordinazione ed equilibrio
- Educazione posturale
- Ginnastica dolce

**Domenica 25 aprile h. 14-19 (Master Memory Trainig)**

### **COSTI DI PARTECIPAZIONE**

<b>Partecipazione ad un Corso</b>	<b>€ 100,00</b>
<b>Partecipazione ad due Corsi</b>	<b>€ 150,00</b>



Solo Primo modulo valido per la conversione attestati e brevetti € 20,00  
Solo Secondo modulo valido come approfondimento tematico per tutte le Leghe € 20,00

Con la quota di iscrizione si garantisce:

- il break durante le pause
- il pernottamento a Mormanno per il venerdì ed il sabato
- la cena del venerdì e del sabato

I versamenti per le iscrizioni dovranno essere effettuati tramite bonifico bancario intestato a UISP Comitato Regionale Corso Umberto I, 381- 80138 Napoli - Monte dei Paschi di Siena –Ag. 2 – Codice IBAN: IT 55 R 01030 03402 00000095 1056,.Copia del bonifico e scheda di iscrizione vanno inviate via fax al n. 081 268137 e via mail a [segreteria.campania@uisp.it](mailto:segreteria.campania@uisp.it) .

Ai partecipanti sarà rilasciato attestato nazionale di formazione delle singole leghe
---