

CORSO INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS METODICA SALA ATTREZZI E ALLENAMENTO FUNZIONALE

UNITA' DIDATTICHE DI BASE:

SABATO 12 OTTOBRE E DOMENICA 13 OTTOBRE 2019
sede UISP Comitato Territoriale di Firenze, via Bocchi 32

Sabato 12 OTTOBRE 2019

Ore 9.00 -13.30

Tutela della salute ed elementi di primo soccorso in ambito sportivo
Strumenti della comunicazione UISP: Regolamento di Comunicazione e Identità Visiva
Le politiche UISP: ambientali, di genere e diritti, educative, internazionali, cooperazione e interculturalità,
per il terzo settore, impiantistica e beni comuni, salute e inclusione.

Ore 14.00 – 17.00

Le politiche UISP: ambientali, di genere e diritti, educative, internazionali, cooperazione e interculturalità,
per il terzo settore, impiantistica e beni comuni, salute e inclusione.
Approfondimenti: Le politiche educative
Presentazione policy Uisp sui minori.

Domenica 13 OTTOBRE 2019

Ore 9.00 – 13.30

Che cos'è UISP: la storia, la mission, gli scopi e le finalità
Come è organizzata l'UISP: percorsi partecipativi e democratici, settori, le attività e la regolamentazione delle stesse
Il sistema sportivo italiano, il Terzo Settore; cenni giuridici, amministrativo-fiscali e lavoristici

DOCENTI:

Dott.ssa Paola Chiarantini
Dott. Luca Benelli
Dott.ssa Valentina Giuliani
Dott.ssa Raffaella Cappelletti

MODULO BASE

SABATO 26 OTTOBRE E DOMENICA 27 OTTOBRE 2019
Sede UISP Comitato Territoriale di Firenze, via Bocchi 32

Sabato 26 OTTOBRE 2019

Ore 9.00-13.00 / 14.00 – 18.00

Il corpo nello spazio e il ritmo per la gestione del movimento

Le capacità coordinative e condizionali
Le abilità motorie
Gli assi e i piani
La terminologia specifica ed elementi di metodologia dell'insegnamento

Domenica 27 OTTOBRE 2019

Ore 9.00-13.00 / 14.00 – 18.00

L'apparato muscolare e il tessuto mio-fasciale
Le catene cinetiche
Postura interna e postura esterna
Rachide e bacino
L'allineamento posturale

DOCENTI:

Dott. Matteo Levi Micheli

Dott. Carlo Laface

**MODULO SALA ATTREZZI E FUNZIONALE
SABATO 30 NOVEMBRE E DOMENICA 1 DICEMBRE 2019
Sede Palestra Stilnuovo, viale dei Mille 41/ar Firenze**

Sabato 30 NOVEMBRE 2019

Ore 10.00 – 13.00

Studio dei meccanismi della contrazione muscolare applicato all'esercizio fisico

Ore 13.30 – 18.30

Le leve; gli esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento

Esercizi per i diversi tratti della colonna, arti superiori e arti inferiori

Domenica 1 DICEMBRE 2019

Ore 10.00 – 13.00

Esercizi per i diversi tratti della colonna, arti superiori e arti inferiori

Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli

Ore 13.30 – 16.30

Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli

Lo sviluppo del programma di allenamento

Sabato 7 DICEMBRE 2019

Ore 10.00 – 13.00

Principi dell'allenamento funzionale

Ore 13.30 – 18.30

Il Core e come allenarlo

Primal Movements

Domenica 8 DICEMBRE 2019

Ore 10.00 – 13.00

Primal Movements

Allenamento funzionale del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli

Ore 13.30 – 16.30

Allenamento funzionale del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli
Lo sviluppo del programma di allenamento funzionale

DOCENTI:

Dott. Matteo Levi Micheli

Dott. Simone Nucci

Dott. Carlo Laface

Dott. Giulio Bruni

TIROCINIO: I PARTECIPANTI DOVRANNO EFFETTUARE 20 ORE DI TIROCINIO NELLE PALESTRE INDICATE DA UISP O PRECEDENTEMENTE CONCORDATE CON IL SETTORE FORMAZIONE.

AL TERMINE DEL MODULO E' PREVISTO UN ESAME SCRITTO E ORALE IN DATE DA DEFINIRE CON I PARTECIPANTI