

Corso di base per operatori per la grande età. Milano 2011 – 2012

Programma Generale del Corso

Lezione 1 – sabato 15 ottobre 2011

(Sala di via De Amicis 17 – Milano)

10.00 – 13.00

Il ruolo professionale dell'istruttore di attività motoria per la grande età.
L'esperienza organizzativa e di metodo dell'Uisp: situazione attuale, prospettive future, opportunità di lavoro.

L'Area Perlagrandetà e i rapporti con le istituzioni centrali e territoriali: Asl e Amministrazioni Locali.

L'operatore dello sport per tutti: ruolo, opportunità, identità.

14.00 – 17.00

L'anziano nella società moderna: personalità e cicli di vita.
Timori e aspettative dell'anziano verso il movimento.
Principi di teoria della comunicazione e dinamiche di gruppo.

Lezione 2 – sabato 22 ottobre 2011

(Sala di via De Amicis 17 – Milano)

10.00 – 13.00 e 14.00 – 17.00

Parte propedeutica:

Apparato locomotore come insieme funzionale.

Integrazione:

Anatomia descrittiva e funzionale.

Classificazione funzionale soggetti sportivi, sedentari e metabolici.

Lezione 3 – sabato 29 ottobre 2011

(Sala di via De Amicis 17 – Milano)

10.00 – 13.00

Anatomia funzionale: apparato locomotore del sedentario.

I marker del sedentario.

Test e fix per soggetti sedentari e fragili.

14.00 – 17.00

Motricità e invecchiamento: abilità e capacità motorie.
Cenni di patologie croniche nell'anziano.
Aspetti psicologici nelle patologie dell'invecchiamento.
Evoluzione delle funzioni cognitive.

Lezione 4 – sabato 05 novembre 2011

(Sala di via De Amicis 17 – Milano)

10.00 – 13.00 e 14.00 – 17.00

Biomeccanica e fisica applicata del movimento 1:

- Caratteristiche fisiche del movimento umano.
 - Leve applicate al movimento.
 - Integrazione muscoli agonisti sinergici.
- Funzione motoria e di stabilizzazione dell'apparato locomotore.
 - I cingoli muscolari pelvico e scapolare.

Lezione 5 – sabato 12 novembre 2011

(Sala di via De Amicis 17 – Milano)

10.00 – 13.00 e 14.00 – 17.00

Biomeccanica e fisica applicata del movimento 2:

- Caratteristiche fisiche del movimento umano.
 - Leve applicate al movimento.
 - Integrazione muscoli agonisti sinergici.
- Funzione motoria e di stabilizzazione dell'apparato locomotore.
 - I cingoli muscolari pelvico e scapolare.

Lezione 6 – sabato 26 novembre 2011

(Sala di via De Amicis 17 – Milano)

10.00 – 13.00 e 14.00 – 17.00

Le asimmetrie, descrizione e gestione:

- Asimmetrie dell'apparato scheletrico.
- Asimmetrie muscolari non traumatiche e post traumatiche.
 - Asimmetrie funzionali delle qualità motorie.
 - Asimmetrie motivazionali.
- La gestione delle asimmetrie: un moderno approccio metodologico.

Fisiologia cardiovascolare e metabolismi energetici.

Lezione 7 – sabato 3 dicembre 2011

(Palestra del Tiro a Segno Nazionale di via A. Papa 22/b – Milano)

10.00 – 13.00

L'attività in palestra: la programmazione, i principi metodologici dell'attività motoria (continuità, gradualità, sistematicità, stabilizzazione).

Relazione operatore – anziano (emozione, ansia, affettività) e la gestione del gruppo.

14.00 – 17.00

L'attività in palestra: espressione corporea, musiche e danze.

Lezione 8 – sabato 17 dicembre 2011

(Palestra del Tiro a Segno Nazionale di via A. Papa 22/b – Milano)

10.00 – 13.00

L'attività in palestra: mobilità articolare, tonificazione e allungamento muscolare.

14.00 – 17.00

L'attività in palestra: equilibrio e coordinazione.

9 – sabato 14 gennaio 2012

(Palestra del Tiro a Segno Nazionale di via A. Papa 22/b – Milano)

10.00 – 13.00

Cenni di primo soccorso.
Metodologia di gestione delle emergenze.

14.00 – 17.00

Tirocinio pratico in palestra.

Esame finale: **sabato 11 febbraio 2012** (via De Amicis 17).

Possibilità di ulteriori 12 ore di tirocinio in gruppi di attività motoria per la grande età già avviati, da praticarsi entro venerdì 10 febbraio 2011, in affiancamento ai nostri migliori esperti del settore.