

CORSO DI FORMAZIONE **Operatore Sportivo Fitness 1° livello**

FINALITA' DEL CORSO:

Il corso della durata di 18 ore è finalizzato alla formazione di operatore di Fitness musicale primo livello specializzato in: coreografia, tonificazione e step. Attualmente infatti la richiesta più frequente nel mercato delle palestre è quella di un operatore a 360 gradi capace di riuscire a trasmettere alle persone motivazione ed entusiasmo. Per questo il corso prevede l'apprendimento delle basi del fitness musicale e delle discipline maggiormente praticate nelle palestre.

DOCENTI:

Andrea Chiellini – Formatore Nazionale Uisp Le Ginnastiche

Gisella Neri – Formatrice Nazionale Uisp Le Ginnastiche

In affiancamento

Patrizia Brunetti – Resp. Fitness del Comitato Uisp Orvieto

TUTOR:

Federica Bartolini - Presidente Comitato Uisp Orvieto

Fabrizio Forsoni - Resp. Regione della Formazione

CRITERI DI PARTECIPAZIONE:

Trattandosi di un corso di primo livello non sono richiesti particolari titoli di disciplina già acquisiti, se non una buona pratica come utenti della disciplina stessa.

Il corso si articolerà in 1 week end full immersion (9 ore di lezione giornaliera) con esame finale.

E' obbligatorio presentarsi con abbigliamento sportivo idoneo.

COSTI DEL CORSO :

La quota del corso è di € 150,00. E' obbligatorio avere compiuto 18 anni ed essere in possesso della tessera UISP 2015/2016. Nella quota sono compresi il kit didattico e le dispense del corso. Il corso rilascia l' ATTESTATO DI FREQUENZA UISP (con l'80% di frequenza delle lezioni) e con il superamento dell'esame finale più corso aree comuni acquisito (o da acquisire) il rilascio dell'ATTESTATO NAZIONALE UISP DI OPERATORE SPORTIVO FITNESS 1° LIVELLO.

INFORMAZIONI E MODALITA' D'ISCRIZIONE:

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 25 Settembre 2015 presso il Comitato Uisp di Orvieto

Via Sette Martiri 42 05018 Orvieto (TR) tel. 0763/390007.

Il pagamento della quota dovrà essere versato tramite bonifico bancario : MONTE DEI PASCHI DI SIENA
IBAN IT5910103025701000000193025

La copia del bonifico bancario dovrà essere allegata al modulo iscrizione ed inviata tramite mail al orvieto@uisp.it oppure tramite fax. 0763/390007.

SEDE DEL CORSO :

Centro Fitness AGORA' – Via degli Aceri, 52 05018 Orvieto (TR)

PROGRAMMA:

10-11 OTTOBRE 2015

Prima giornata: "Anatomia , Fisiologia e modelli di Didattica del Fitness"

Ore 08.30 inizio lavori

- ✓ Presentazione del Programma del Corso
- ✓ Principi di teoria dell'allenamento e della didattica del Fitness e applicazione pratica della metodologia di sviluppo della lezione

ore 13.30 Pausa

ore 14.30 Ripresa dei lavori

- ✓ Presentazione del Programma del Corso
- ✓ Principi di teoria dell'allenamento e della didattica del Fitness e applicazione pratica della metodologia di sviluppo della lezione

ore 18.30 termine dei lavori

Seconda giornata: "Attività pratiche ed esempi di lezioni in palestra"

Ore 08.30 Inizio dei lavori

- ✓ Esempi di lezioni in palestra: cueing, utilizzo di attrezzi, la musica e il suo utilizzo

Ore 13.30 *Pausa pranzo*

ore 14.30 Ripresa dei lavori

- ✓ Esempi di lezioni in palestra: cueing, utilizzo di attrezzi, la musica e il suo utilizzo

Ore 18.30 Termine dei lavori

24 Ottobre 2015
Esami finali
PRATICO E TEORICO

MATERIE E DIDATTICA del CORSO:

- Studio e struttura della musica
- Aspetto psicofisiologico della musica
- Quando diminuire o aumentare la velocità musicale
- Generi musicali
- L'attività aerobica ed il suo successo
- Le tecniche ed i passi base
- Struttura di una lezione di Aerobica: il riscaldamento, la fase centrale, il defaticamento, il condizionamento muscolare, lo stretching
- Sistemi d'insegnamento motorio
- Lo step
- Le caratteristiche dello step
- Precauzione per l'utilizzo della piattaforma
- Velocità musicale nello step
- Gli approcci direzionali
- I passi base sullo step
- Il condizionamento muscolare
- Il tono muscolare
- I tipi di contrazione muscolare
- La specificità dell'azione muscolare
- I principi dell'allenamento di condizionamento muscolare
- Ritmo e tempo di esecuzione
- Il total body conditioning
- Le posizioni base del condizionamento muscolare
- Linee guida del condizionamento muscolare
- Utilizzo di piccoli carichi
- Il cueing
- Integrazione alimentare ed idrica in una lezione di aerobica
- Fisiologia dell'apparato cardiocircolatorio
- Fisiologia dell'apparato respiratorio
- Anatomia dell'apparato locomotore
- I muscoli
- La meccanica del movimento
- Sistemi energetici
- Le capacità condizionali e coordinative
- Stretching

SCHEDA DI ISCRIZIONE

CORSO OPERATORE SPORTIVO FITNESS I° LIVELLO

Cognome _____

Nome _____

Via _____ N° _____

Città _____ Cap _____ Prov. _____

Luogo e data di nascita _____

Titolo di studio _____

Tel. _____ Email _____

N° Tessera UISP _____ (obbligatorio)

Comitato _____

Struttura di attività: _____

Lega/coordinamento: _____

Data _____

Si autorizza l'utilizzo dei dati personali ai soli fini organizzativi ai sensi della legge 675/96.

Firma _____