

**CORSO DI TECNICO-EDUCATORE SALA ATTREZZI 1°LIVELLO
PALERMO 23-24 maggio, 30-31Maggio, 13-14 Giugno, 27-28 Giugno**

SABATO 23 MAGGIO: MODULO 1 (giorno 1):

- 4 ORE : introduzione e presentazione del corso; Cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano; suddivisione per regione e funzione; definizione di assi e piani, criteri di orientamento e terminologia ginnica
- 2 ORE: il sistema osseo; apparato legamentoso; sistema articolare;;
- 2 ORE: sistema articolare; l'apparato circolatorio (generalità); l'apparato respiratorio (generalità);

DOMENICA 24 MAGGIO: MODULO 2 (giorno 2):

- 3 ORE: fisiologia articolare delle più importanti articolazioni (spalla, colonna vertebrale, anca, ginocchio), teoria e pratica;
- 3 ORE: il sistema muscolare; struttura del muscolo, forme muscolari; muscoli posturali e muscoli deputati al movimento; le fibre muscolari, classificazione e caratteristiche;
- 2 ORE: il meccanismo della contrazione; tendini e strutture accessorie dei muscoli (guaine e borse sinoviali)

SABATO 30 MAGGIO: MODULO 3 (giorno 3):

- 1 ORA: revisione tramite test scritto sui moduli 1 e 2;
- 1 ORA: le leve; gli esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento;
- 6 ORE: il tronco; parete toracica e parete dorsale; verranno esaminati nel dettaglio: il tratto cervicale (anatomia ed esercizi specifici); Il tratto dorsale (anatomia ed esercizi specifici), il tratto lombare (anatomia ed esercizi); il tratto toracico (anatomia ed esercizi), la parete addominale (anatomia ed esercizi); il bacino (anatomia ed esercizi);

DOMENICA 31 MAGGIO: MODULO 4 (giorno 4):

- 2 ORE: arto superiore, generalità; sistematica della muscolatura (principi di classificazione) Articolazione della spalla (anatomia ed esercizi);
- 2 ORE: il braccio (anatomia ed esercizi); articolazione del gomito (anatomia, fisiologia articolare ed esercizi);
- 1 ORA: l'avambraccio (anatomia ed esercizi); articolazione del polso (anatomia, fisiologia ed esercizi);
- 3 ORE: teoria e metodologia dell'allenamento, generalità; principi dell'allenamento; simulazioni teoriche e scritte;

SABATO 13 GIUGNO: MODULO 5 (giorno 5):

- 2 ORE: arto inferiore, generalità; sistematica della muscolatura (principi di classificazione); articolazione dell'anca (anatomia ed esercizi);
- 2 ORE: la coscia (anatomia ed esercizi); articolazione del ginocchio (anatomia ed esercizi);
- 1 ORA: la gamba (anatomia ed esercizi); articolazione della caviglia (anatomia, fisiologia articolare ed esercizi);
- 3 ORE: teoria e metodologia dell'allenamento; generalità; comunicazione con il cliente; la motivazione;

DOMENICA 14 GIUGNO MODULO 6 (giorno 6):

- 2 ORE: Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli;
- 2 ORE: Allenamento dello sportivo: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli;
- 2 ORE: Allenamento dell'agonista: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi;
- 2 ORE: Allenamento rispetto all'età, rispetto delle qualità fisiche e anatomo-fisiologiche delle diverse età del cliente;

SABATO 27 GIUGNO - MODULO 7 (giorno 7):

- 2 ORE: la forza: classificazione, substrati energetici, allenamento e recupero, protocolli di lavoro;
- 2 ORE: la resistenza: classificazione, substrati energetici, allenamento e recupero, protocolli di lavoro;
- 1 ORA: L'allenamento aerobico ed anaerobico;
- 1 ORA: Traumatologia; i traumi muscolari. I traumi articolari, le protusioni e le ernie (descrizione e classificazione); lo stretching;
- 2 ORE: Simulazioni teoriche e pratiche di allenamenti in sala fitness;

DOMENICA 28 GIUGNO - MODULO 8 (giorno 8):

- 1 ORA: L'allenamento cardiovascolare in sala attrezzi (generalità);
- 1 ORA: Revisioni dei moduli trattati.
- 2 ORE: Applicazione pratica sugli argomenti discussi; esercitazioni pratiche e simulazione degli esami.
- 4 ORE: Esame orale, scritto e pratico;