

## CORSO DI TECNICO-EDUCATORE FITNESS MUSICALE 1° LIVELLO

26-27 Settembre, 17-18 Ottobre, 07-08 Novembre, 28-29 Novembre

### MODULO 1: Sabato 26 Settembre

ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
1h	Introduzione al fitness di gruppo	Conoscere la storia del fitness di gruppo , saperne individuare le caratteristiche fondamentali
2h	Strutture e funzioni dell'apparato cardio-respiratorio; l'allenamento aerobico	Saper calibrare l'attività fisica in funzione delle caratteristiche anatomo funzionali dell'apparato cardio-respiratorio.
1h	Teoria della musica	Sapere utilizzare la struttura della musica come strumento per facilitare la fluidità e la continuità della lezione di fitness group.
1h	Master class di aerobica	Saper eseguire i principali passi base della ginnastica aerobica
1h	Analisi della master class	Saper "scrivere tecnicamente" una lezione di aerobica
2h	La struttura del riscaldamento	Saper applicare il metodo piramidale al riscaldamento scegliendo i dovuti esercizi in funzione dell'allenamento programmato per la fase centrale della lezione.

### MODULO 2: Domenica 27 Settembre

ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
2h	i passi base della ginnastica aerobica	sapere eseguire i passi base della ginnastica aerobica rispettando le battute musicali; saper legare tra loro i passi base cercando di creare un allenamento aerobico fluido e continuativo.
3h	Metodi di insegnamento coreografico-motorio	Sapere applicare in maniera appropriata i diversi metodi di costruzione coreografica applicando le dovute "sostituzioni e variazioni"
2h	La comunicazione ed il cueing verbale e non verbale	Saper padroneggiare il cueing verbale e non verbale per una comunicazione efficace nella conduzione di una lezione di fitness di gruppo.
1h	master class di aerobica con esercitazione sul cueing	utilizzare in maniera appropriata il cueing

### MODULO 3: Sabato 17 Ottobre

ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
1h	master class di step	Saper eseguire i passi base della ginnastica con l'utilizzo dello step
2h	I passi base dello step	saper utilizzare i passi base della ginnastica con l'utilizzo dello step, in funzione dell'obiettivo della lezione di fitness musicale
3h	I metodi di insegnamento coreografico-motorio con l'uso dello step	Saper applicare in maniera appropriata i diversi metodi di costruzione coreografica con lo step
2h	il cueing nella lezione con lo step	saper utilizzare in maniera efficace il cueing verbale e non verbale

### MODULO 4: Domenica 18 Ottobre

ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
2h	Strutture e funzioni dell'apparato locomotore	Saper calibrare e scegliere gli esercizi adeguati rispetto all'obiettivo pre fissato e nel rispetto delle caratteristiche anatomico-funzionali del corpo umano
1h	Master class di tonificazione	Saper eseguire correttamente i principali esercizi di tonificazione
3h	La biomeccanica del corpo umano; la classificazione degli esercizi di tonificazione (esercizi base e complementari; a catena cinetica chiusa ed aperta)	Saper riconoscere ed applicare le caratteristiche principali delle leve del corpo umano (1°-2°-3° genere); Saper riconoscere ed applicare i diversi tipi di esercizi di tonificazione in funzione dell'obiettivo pre fissato e del distretto muscolare da allenare.
2h	Il riscaldamento	Saper scegliere in maniera opportuna gli esercizi adeguati al fine di effettuare un riscaldamento specifico in funzione dell'obiettivo centrale della lezione.

## MODULO 5: Sabato 07 Novembre

ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
2h	La Tonificazione con i piccoli attrezzi	Saper utilizzare i piccoli attrezzi nella costruzione di lezioni di tonificatine efficaci e motivanti
1h	La biomeccanica dei principali esercizi di Tonificazione	Saper applicare la teoria della biomeccanica nell'applicazione pratica degli esercizi di tonificazione
3h	Principali metodi di insegnamento motorio nelle lezioni di tonificazione	Saper applicare in maniera opportuna i principali metodi di insegnamento motorio nelle lezioni di tonificazione
2h	Principali modelli di allenamento cardiovascolare	Sapere applicare le caratteristiche dei lavoro cardiovascolare in funzione dell'obiettivo prefissato

## MODULO 6: Domenica 08 Novembre

ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
2h	Caratteristiche e analisi della postura	Saper effettuare un'analisi posturale attraverso l'esame obiettivo dei principali punti di repelle del corpo umano
2h	Caratteristiche anatomo-funzionali del bacino e dei muscoli coinvolti nell'equilibrio del bacino	Saper individuare i muscoli da potenziare e quelli da allungare in funzione della ricerca dell'equilibrio del bacino.
2h	Il concetto di "core training"	Saper tradurre nella pratica la teoria sulle caratteristiche anatomo-funzionali delle strutture addomino-pelviche.
2h	L'importanza dello stretching le strutture ammattono funzionali che intervengono nello stretching	Saper scegliere in maniera opportuna gli esercizi di allungamento muscolare

### MODULO 7: Sabato 28 Novembre

ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
2h	Le principali tecniche di stretching	Saper applicare praticamente la teoria dello stracchino in funzione dell'obiettivo preposto.
2h	Cenni sulla nutrizione	Saper consigliare gli allievi rispetto ad una sana alimentazione in funzione dell'allenamento svolto.
2h	Ripasso sui moduli 1 e 2	Dimostrare di saper applicare praticamente le conoscenze acquisite
2h	Ripasso sui moduli 3 e 4	Dimostrare di sapere applicare praticamente le conoscenze acquisite

### MODULO 8: Domenica 29 Novembre

ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
2h	ripasso moduli 5 e 6	Dimostrare di saper applicare praticamente le conoscenze acquisite
1h	esame scritto	
1h	laboratorio pratico sulla prova pratica	Dimostrare padronanza delle tecniche e delle conoscenze acquisite.
4h	esame pratico	

**ORE TIROCINIO: 20**