

CORSO DI TECNICO-EDUCATORE SALA ATTREZZI 1° LIVELLO
PROGRAMMA

MODULO 1: Sabato 26 Settembre

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);

MODULO 2: Domenica 27 Settembre

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)

MODULO 3: Sabato 17 Ottobre

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);

MODULO 4: Domenica 18 Ottobre

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;

MODULO 5: Sabato 07 Novembre

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;

MODULO 6: Domenica 08 Novembre

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 anatomico-fisiologiche delle diverse età del cliente;

MODULO 7: Sabato 28 Novembre

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;

MODULO 8: Domenica 29 Novembre

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;

