

# PROGRAMMA TECNICO EDUCATORE SALA ATTREZZI I° LIVELLO

## MODULO 1 (8 ore):

ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
4h	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)Arto superiore, generalità; sistematica della muscolatura (principi di classificazione); Articolazione della spalla anatomia ed esercizi); il braccio (anatomia ed esercizi); l'articolazione del gomito (anatomia fisiologia articolare ed esercizi); l'avambraccio (anatomia ed esercizi); articolazione del polso (anatomia, fisiologia articolare ed esercizi);	Sapere insegnare ed eseguire gli esercizi specifici degli argomenti trattati nel rispetto dell'anatomia e fisiologia articolare
4h	Arto inferiore, generalità; sistematica della muscolatura (principi di classificazione); Articolazione dell'anca (anatomia ed esercizi); la coscia (anatomia ed esercizi); articolazione del ginocchio (anatomia ed esercizi); la gamba (anatomia ed esercizi); articolazione della caviglia (anatomia, fisiologia articolare ed esercizi); il bacino (anatomia ed esercizi);	Sapere insegnare ed eseguire gli esercizi nel rispetto della fisiologia articolare

## MODULO 2 (8 ore):

ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
4h	La forza: classificazione, substrati energetici, allenamento e recupero, protocolli di lavoro; La resistenza: classificazione, substrati energetici, allenamento e recupero, protocolli di lavoro;	Essere in grado di conoscere i differenti tipi di forza e resistenza e le metodiche per allenarla;
4h	Teoria e metodologia	Conoscere i principi dell'allenamento ed essere in grado di applicarli nelle diverse tipologie di lavoro;

## MODULO 3 (8 ore):

ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
4h	Teoria e metodologia dell'allenamento;	Conoscere i principi dell'allenamento ed essere in grado di applicarli nelle diverse tipologie di lavoro;
4h	L'allenamento aerobico ed anaerobico; Traumatologia; i traumi muscolari. I traumi articolari, le protusioni e le ernie (descrizione e classificazione); Lo stretching.	