

CORSO DI FORMAZIONE PER OPERATORE SPORTIVO DI ATLETICA LEGGERA - METODICA DEL CAMMINO

Marzo - Maggio 2023



OBIETTIVI

Il corso nasce dall'esigenza di fornire competenze specifiche nella progettazione e nella conduzione di gruppi di cammino principalmente in città, ma anche nelle periferie e in ambienti naturali.

Attraverso esercitazioni e laboratori pratici, a sostegno di un quadro metodologico teorico, verranno posti i seguenti obiettivi:

- Programmare e progettare gruppi di cammino UISP;
- Proporre gruppi di cammino diversificati a seconda delle esigenze del territorio e del target individuato;
- Favorire la conoscenza del territorio attraverso il cammino;
- Utilizzare i gruppi di cammino come strumento di promozione della salute;
- Gestire dinamiche e relazioni di gruppo tra i partecipanti.

DESTINATARI

Per poter accedere al corso occorre possedere i seguenti requisiti ed essere in possesso di tessera UISP in corso di validità:

- 18 anni di età
- Diploma di Scuola Media Superiore
- Laurea in Scienze Motorie o Laurea in materie afferenti alla Sanità oppure 5 anni di esperienza con istruttori qualificati nella pratica del cammino e/o nordic walking e/o fitwalking

COSTO

Il corso è gratuito.

Coloro che non hanno già frequentato il corso di Unità Didattiche di Base, obbligatorio ai fini del rilascio qualifica, dovranno svolgerlo al costo di 20 euro presso il Comitato Regionale Toscana o nel proprio comitato.

PROGRAMMA

14 MARZO ORE 20.30-22.30 - ONLINE

Il concetto di "accompagnatore, il ruolo dell'accompagnatore nei gruppi di Cammino.
La Comunicazione: dal singolo al gruppo. La comunicazione prima durante e dopo le camminate .

21 MARZO ORE 20.30-22.30 - ONLINE

Sicurezza e conoscenza del territorio: l'ambiente naturale e luoghi di interesse, rispetto e salvaguardia dell'ambiente.

25 MARZO ORE 9.00-18.30 - SEDE UISP FIRENZE, VIA BOCCHI 32

Composizione e tipologie di gruppo, gestione del gruppo.
Simulazioni sulle dinamiche di gruppo.
I benefici psicofisici del cammino; conoscenza del proprio corpo nel cammino.

Tecnica di cammino: i passi e movimenti in pianura/salita/discesa.
Esercitazioni sulle tecniche di cammino.

28 MARZO ORE 20.30-22.30 - ONLINE

Sicurezza e conoscenza del territorio: l'ambiente naturale e luoghi di interesse rispetto e salvaguardia dell'ambiente.
Il cammino nelle diverse condizioni metereologiche.

4 APRILE ORE 20.30-23.30 - ONLINE

A, A, A: Alimentazione, Attrezzatura e Abbigliamento.

11 APRILE ORE 20.30-22.30 - ONLINE

Progettazione, organizzazione e gestione di percorsi - elementi.

15 APRILE ORE 10.00-19.00 - SEDE UISP FIRENZE, VIA BOCCHI 32

Orientamento.
Esercitazione all'aperto sull'orientamento.
Approfondimento tecniche di orientamento

18 APRILE ORE 20.30-22.30 - ONLINE

Pianificazione pratica e gestione logistica di un'escursione.

DA DEFINIRE:

Escursione con valutazione e verifica del lavoro svolto

N.B: Per completare il corso e ricevere l'attestato nazionale UISP di Operatore Sportivo di atletica leggera - metodica cammino occorre seguire tutte le lezioni (100%), frequentare il corso delle Unità Didattiche di base (per chi non lo avesse ancora fatto) e svolgere il tirocinio di 20 ore nei gruppi di cammino UISP.

ISCRIZIONI

Per iscriversi occorre compilare il **modulo online** entro il **7 marzo**.
Coloro che provengono da un'altra regione saranno accettati soltanto previa verifica dei posti disponibili e in seguito a rilascio del nulla osta del comitato regionale di appartenenza.

PER INFORMAZIONI

Annalisa Saviozzi: formazione.toscana@uisp.it