

“FITNESS SENIORS A.S.C.”

Corso base 1°livello

Roma 20/21 e 27/28 GIUGNO 2015

In attuazione del Piano Nazionale di Formazione, l’A.S.C. indice ed organizza il “II CORSO DI FITNESS SENIORS”, indicato per tutti gli appassionati di fitness, operatori del settore quali istruttori, personal trainer e tecnici. È obbligatorio per tutti coloro che operano e intendono svolgere attività in Società affiliate A.S.C. per svolgere attività nell’ambito della Terza età.

Il Corso sarà aperto a un numero massimo di 30 partecipanti, che dovranno far pervenire la domanda di iscrizione entro e non oltre le ore 24 del giorno 16 giugno 2015. Dopo tale data, sarà cura dell’Area Sviluppo e Formazione A.S.C. redigere l’elenco degli ammessi: saranno accolte le prime 30 domande arrivate in ordine temporale. Gli eventuali esuberanti saranno valutati ed eventualmente trasferiti in una successiva edizione della stessa iniziativa, che verrà contestualmente programmata e calendarizzata. La graduatoria sarà pubblicata sul sito internet www.ascsport.it.

L’evento formativo si richiama alle più consolidate best practice, con particolare riguardo alla Classificazione Nazionale delle Professioni ISTAT, alle Attività Economiche ATECO, ed alla Classificazione Internazionale delle Professioni ISCO-08, di cui alla Raccomandazione 2009/824/CE della Commissione del 29 ottobre 2009, pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale dell’UE L 292/31 del 10-11-2009.

Gli attestati e le qualifiche conseguite al termine delle iniziative hanno valore nell’ambito associativo dell’ASC, fatti salvi i casi previsti dall’ordinamento del CONI-FSN, a seguito dell’adesione dell’A.S.C. al Sistema Nazionale delle Qualifiche degli Operatori Sportivi (SnaQ).

Referenziazioni

ISCO 08 Codice 342 Sports and fitness workers

Classificazione Nazionale Professioni Istat 2011 (CP2011)

Codice 3.4.2.4.0 - Istruttori di discipline sportive non agonistiche

Il Corso sarà articolato sulla base di un Modulo didattico della durata di due Weekend. Date e sede (da confermare) saranno le seguenti: 20/21-27/28 giugno 2015

Roma – Aule del Centro di Preparazione Olimpica Acqua Acetosa “G. Onesti” Soggiorno facoltativo presso l’Hotel dello Sport Largo Giulio Onesti, 1 Tel. 06/36859137 www.coni.it

I requisiti minimi per partecipare al corso sono:

- maggiore età;
- non avere riportato nell’ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva, del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- avere praticato almeno 1 anno di attività in palestra;
- presentare – all’atto dell’iscrizione – un certificato medico generico di idoneità fisica.

I cittadini stranieri dovranno dare dimostrazione di essere “regolarmente” presenti sul territorio italiano.

La quota di partecipazione al corso è di € 180,00.

Sarà possibile, salvo disponibilità della struttura alberghiera, di usufruire della sistemazione in camera singola/doppia, pagando al momento dell’iscrizione un supplemento per notte di:

€ 37,00 per la sistemazione in camera doppia (€ 46,00 mezza pensione; € 53,00 pensione completa) € 15,00 supplemento camera singola

Si ricorda che tutti i rapporti con la struttura alberghiera saranno tenuti dalla ASC. Eventuali richieste riguardanti la possibilità della sistemazione in camera singola, o altre richieste particolari, dovranno essere fatte alla Segreteria dell’ASC.

Le spese di viaggio saranno a carico dei partecipanti.

A partire dal 10 Maggio 2015 i partecipanti potranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso la compilazione del modulo in allegato, che dovrà essere inviato alla Segreteria dell'A.S.C. **entro il 16 giugno 2015** via mail a: segreteria@ascsport.it

Tutti coloro che avranno effettuato la richiesta, una volta ricevuta alla scadenza di presentazione della domanda la conferma di iscrizione, potranno procedere al versamento della quota di partecipazione : bonifico bancario **FINECO BANK: IBAN IT5320301503200000003438505** – intestato: Attività Sportive Confederate - Causale: Corso FITNESS SENIORS

Tutte le ricevute di pagamento, andranno comunque presentate all'atto dell'accredito sabato 20 giugno 2015.

In risposta ad una crescente richiesta di figure che, all'interno delle organizzazioni sportive, siano in grado di garantirne una gestione etica, responsabile e competente, l'A.S.C. propone il "FITNESS SENIORS", evento formativo finalizzato all'approfondimento degli argomenti e delle problematiche connesse con lo svolgimento del ruolo di Istruttore/Tecnico Sportivo e terza età-

Questo corso di livello base si pone l'obiettivo di offrire soluzioni idonee a potenziare le competenze dei tecnici, ma soprattutto di:

- definire modelli di qualifica e formazione basati su competenze chiaramente riferibili all'attività condotta sul campo dai vari profili di operatori;
- allinearsi ad importanti evoluzioni nel contesto europeo ed internazionale, senza perdere la peculiarità istituzionali proprie di un Ente di Promozione Sportiva, che si uniformano alle specificità nazionali e federali del settore.

Gli obiettivi del corso sono:

- sviluppare un sistema di base omogenea di competenze necessarie per poter operare in modo efficace ed efficiente nelle società sportive e per poter sviluppare successivamente singole competenze specifiche, che possono ulteriormente qualificare la figura professionale avviando un percorso verso l'eccellenza del ruolo;
- sviluppare le proprie competenze sui processi tecnici;
- sviluppare consapevolezza del proprio ruolo all'interno dell'organizzazione sia verso l'esterno sia verso la struttura organizzativa gestita;
- fornire le competenze di base utili alla partecipazione ai corsi federali di attuazione dello SNaQ adottato dal CONI.



SPORT E MOVIMENTO

per i migliori anni della nostra vita

Le lezioni del Corso saranno tenute da Docenti qualificati, accreditati eventualmente dal CONI e da esperti consulenti della A.S.C.. La qualifica di Operatore Fitness Senior sarà riconosciuta solo dopo aver frequentato l'apposito corso e superato un test scritto ed una prova pratica.

Alla fine del corso, verrà rilasciato un attestato di frequenza, il tesserino tecnico e la copertura RCT con validità di un anno.



Sede Legale: Viale Regina Margherita 262/264 c/o Studio Legale Tributario Associato
Sede operativa: Via Francesco Cocco Ortu 22 00139 Roma (IT) Tel.: (+39) 06.89766106 – Fax: (+39) 06.23328923
Codice Fiscale 97644950012 – Partita Iva 09003401008

www.ascsport.it – segreteria@ascsport.it

Ente con Finalità Assistenziali riconosciuto dal Ministero dell'Interno – delibera n° 557/P.A.S. U/021989/12000.EA(156) del 25.01.2012
Associazione di Promozione Sociale iscritta al n. 185 del Registro Nazionale del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.
Registrazione al programma Educazione Continua in Medicina del Ministero della Salute n° 10998

**CORSODI FORMAZIONE A.S.C.
PER OPERATORE FITNESS SENIOR**
Roma 20/21 e 27/28 GIUGNO 2015

SCHEDA ISCRIZIONE

Il Sig. _____ in qualità di _____

dell'Associazione o Comitato A.S.C. _____

Tel. _____ Fax _____ Cellulare _____ e-mail _____

Residente a _____ Cap _____ Prov. _____

Via _____ n. _____

Richiede l'iscrizione al corso di formazione ASC per OPERATORE FITNESS SENIORS.

PRENOTAZIONE ALBERGHIERA (facoltativa)

GIORNO E ORA DI ARRIVO _____

GIORNO E ORA DI PARTENZA _____

SEGNARE NEI QUADRATI singola matrimoniale doppia

Per eventuale bonifico: c/c Fineco Bank **IBAN IT5320301503200000003438505** intestato A.S.C.

CAUSALE: quota iscrizione corso Operatore FITNESS SENIORS

La scheda dovrà pervenire entro il 16 GIUGNO 2015 via mail a: roma@ascsport.it.

Oltre tale termine l'organizzazione si riserva se accettare l'iscrizione.

Data _____

Firma _____

CORSODI FORMAZIONE A.S.C.
PER OPERATORE FITNESS SENIOR
Roma 20/21 e 27/28 GIUGNO 2015

1^ giornata: sabato 20 giugno 2015

1^ giornata: sabato 20 giugno 2015			
	REGISTRAZIONE	08:30	
1	Aspetti anatomici e principi di Posturologia nella terza età	9:00/10:00 aula	Prof. Visconti
2	Epidemiologia degli infortuni nella terza età	10:00/11:00 aula	Prof. Visconti
3	Quali possono essere gli interventi in palestra	11:00/13:00 aula	Prof. Bizzarri
	Pausa Pranzo		
4	Fattori di rischio ed esposizione al rischio	14:00/15:00 aula	Dott. Visconti
5	Esame funzionale attraverso la somministrazione di test	15:00/16:00 aula	Dott. Visconti
6	Esercitazione e simulazioni di casi clinici	16:00/17:00 aula	Dott. Visconti
7	Tecniche per la prevenzione delle cadute dei soggetti anziani	17:00/18:00 aula	Dott. Visconti
	Chiusura dei lavori		

2^a giornata: domenica 21 giugno 2015

	Il bagaglio culturale dell'operatore e l'approccio con il gruppo di lavoro	9:00/10:00 palestra	Dott. Visconti
	La scelta degli esercizi in relazione alle necessità	10:00/11:00 palestra	Dott. Visconti
	Proposte operative per l'intervento posturale di gruppo	11:00/12:00 palestra	Dott. Visconti
	Proposte operative per la parte ludica Individuale	12:00/13:00 palestra	Dott. Visconti
	Pausa Pranzo		
	La struttura della lezione di ginnastica SENIOR	14:00/15:30 palestra	Dott. David
	Proposte operative ed esercizi pratici per la presa in carico della sfera tonica emotiva	15:30/17:00 palestra	Dott. David
	Proposte operative ed esercizi pratici in relazione alla gestione delle tensioni	17:00/18:00 palestra	Dott. David
	Chiusura dei lavori		

3^ giornata sabato 27 giugno 2015			
Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Docenti
Ore 09.00 Ore 10.00	Approccio e tecniche per il condizionamento muscolare	1 ora lezione	Dott. Visconti
Ore 10.00-11.00	Approccio e tecniche per la gestione delle tensioni muscolari	1 ora lezione	Dott. Visconti
Ore 11.00-13.00	Principi di ergonomia	2 ore lezione	Dott. Visconti

Orario	Argomento didattico	Ore Pratica	Docenti
Ore 14.00-15.00	Esercitazioni pratiche a corpo libero	1 ora lezione	Dott.ssa Federici
Ore 15.00-16.00	Esercitazioni pratiche con piccoli attrezzi	1 ora lezione	Dott.ssa Federici
Ore 16.00-17.00	Organizzazione professionale tra medici curanti, laureati in scienze motorie, tecnici	1 ora lezione	Dott.ssa Federici
Ore 17.00-18.00	Valutazione di casi clinici e discussione	1 ora lezione	Dott.ssa Federici

Domenica 28 giugno 2015 - 4° giorno			
Orario	Argomento didattico	Ore Pratica	Docenti
Ore 09.00-10.00	Core stability	1 ora Pratica	Dott.ssa Federici
Ore 10.00-12.00	Attività motoria adattata in acqua	2 ore Pratica	Dott.ssa Federici
Ore 12.00-13.00	Gestione dei dati scientifici e fogli di calcolo	1 ora Pratica	Dott.ssa Federici

Orario	Argomento didattico	Ore Pratica	Docenti
Ore 14.00-15.00	Proposte chinesio-logiche	1 ora Pratica	Dott. Visconti Dott.ssa Federici
Ore 15.00-17.00	Valutazioni di casi clinici e discussione	1 ora Pratica	Dott. Visconti Dott.ssa Federici
Ore 17.00-18.00	Esame, correzione e consegna attestato		