



“CORSO PER ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE” PRIMO LIVELLO

**Mira, Venezia 7/8 Novembre e 14/15
Novembre 2015**

In attuazione del Piano Nazionale di Formazione, il Comitato Provinciale A.S.C. Venezia, indice ed organizza il “Corso per Istruttore di Fitness Musicale primo livello”, indicato per tutti gli appassionati di fitness, operatori del settore quali istruttori, personal trainer e tecnici e obbligatorio per tutti coloro che operano e vorranno operare in società affiliate A.S.C. per svolgere attività di Istruttore di Fitness Musicale.

**LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE AL CORSO È DI € 350,00 + IVA + 55,00 Costo
Tesserino e Attestato.**

Le spese di viaggio saranno a carico dei partecipanti.

A partire dal 7 Ottobre 2015 i partecipanti potranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso la compilazione del modulo in allegato che dovrà essere inviato alla Segreteria del Comitato Provinciale A.S.C. Venezia **entro il 30 ottobre 2015** via mail a: **mauro.mion@alice.it**

Cordinate bancarie per il bonifico:

Comitato Provinciale A.S.C. VENEZIA IBAN: IT16E0840736180044000101271 Causale OBBLIGATORIA:
CORSO DI FORMAZIONE FITNESS MUSICALE/Nome e Cognome del Partecipante.

**I BONIFICI DI CUI NON VENGA INVIATA COPIA NEI TEMPI STABILITI E CHE NON PRESENTANO IN CAUSALE I
DATI NECESSARI NON SARANNO RITENUTI VALIDI.**



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



**MINISTERO
DELL'INTERNO**



Italia Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni



**MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI**

Copia del Bonifico di pagamento, andrà comunque presentata all'atto della REGISTRAZIONE AL CORSO Sabato 7 Novembre 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 CORSO DI FITNESS MUSICALE come evento formativo finalizzato all'approfondimento degli argomenti e delle problematiche connesse con lo svolgimento del ruolo di Istruttore/Tecnico Sportivo nella sala pesi e sala cardio.

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 e internazionale senza perdere la peculiarità istituzionali proprie di un Ente di Promozione Sportiva, che si allinea 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.
- fornire al corsista i requisiti necessari al fine di poter comporre i passi base e i metodi coreografici ed insegnare le tecniche di comunicazione più appropriate. Il tutto con finalità di acquisire la capacità di progettare un programma di allenamento che integri le fasi di riscaldamento con le fasi di fitness cardiovascolare e/o dimagrimento con delle attività isotoniche fino ad arrivare alle fasi di defaticamento.

Le lezioni del Corso saranno tenute da Docenti qualificati (SCUOLA DELLO SPORT) accreditati dal CONI e da esperti consulenti della ASC. La qualifica di "ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE" 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.





SCHEDA ISCRIZIONE

“CORSO PER ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE” PRIMO LIVELLO

MIRA, VENEZIA 7/8 Novembre e 14/15 Novembre 2015

Presso A.S.D. EFESO MION CLUB Via Fornace 13, 30034 Mira (VE) 041/423708 e-mail:
mauro.mion@alice.it

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 ISTRUTTORE FITNESS MUSICALE PRIMO LIVELLO.

Estremi per il bonifico: Comitato Provinciale A.S.C. VENEZIA

IT16E0840736180044000101271

CAUSALE: QUOTA DI ISCRIZIONE CORSO DI FORMAZIONE FITNESS MUSICALE/Nome e Cognome del
Partecipante

La scheda dovrà pervenire entro il 30 ottobre 2015 via mail a mauro.mion@alice.it con COPIA DEL
BONIFICO ALLEGATA E FOTOTESSERA DEL PARTECIPANTE

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

Data _____

Firma _____





“CORSO PER ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE” PRIMO LIVELLO

Mira (VE) 7/8 Novembre e 14/15 Novembre 2015

Presso A.S.D. EFESO MION CLUB Via Fornace 13, 30034 Mira (VE) 041/423708 e-mail: mauro.mion@alice.it

Programma del CORSO:

Sabato 7 Novembre 2015 e Domenica 8 Novembre 2015

AREA TEORICA:

ANATOMIA E FISILOGIA

- Cellula e tessuti
- Nozioni di Anatomia e Fisiologia sull'apparato cardiocircolatorio e analisi delle modificazioni date dall'esercizio
- Nozioni e Anatomia e Fisiologia sull'apparato respiratorio
- Nozioni sull'apparato locomotore in tutte le sue strutture: ossa, cartilagini, articolazioni, legamenti, tendini e muscoli

BIOMECCANICA IN PALESTRA



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI

- Anatomia descrittiva e funzionale
- Elementi di posturologia
- Analisi teorica e pratica di tutti i più importanti esercizi svolti in palestra
- Test utilizzabili dal Istruttore di 1. livello per verificare il battito cardiaco, mobilità articolare, flessibilità.

LEZIONI PRATICHE IN PALESTRA

- Tecniche di allenamento ad intensità variabili (bassa, media, alta)
- Valutazioni e impostazioni dell'esercizio in funzione delle caratteristiche del corso
- Analisi e coinvolgimento muscolare

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO VASCOLARE

- Calcolo della frequenza cardiaca massimale e relativo adattamento al carico di lavoro
- VO2 max massimo consumo ossigeno
- La soglia Aerobica
- La soglia Anaerobica
- Programmazione dell'allenamento cardiovascolare in palestra

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO MUSCOLARE

- La risposta adattativa agli stimoli
- I principi scientifici dell'allenamento
- I parametri fondamentali nella programmazione dell'allenamento
- Tipi di fibre muscolari e metabolismi energetici coinvolti
- Teoria dell'allenamento finalizzato all'adattamento alla soglia aerobica e anaerobica
- Programmazione per un corretto allenamento



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI

APPARATO DIGERENTE E NUTRIZIONE

- Anatomia e Fisiologia generale dell'apparato digerente
- Metabolismo basale e fabbisogno energetico
- Analisi dei fattori che influenzano il metabolismo
- Macronutrienti e micronutrienti
- Principi generali sulla corretta alimentazione

ALLENAMENTO IN CONDIZIONI PARTICOLARI: LINEE GUIDA

- La donna in gravidanza
- Il diabetico
- Il soggetto Iperteso
- Il soggetto Obeso

ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

- La stima della percentuale di massa magra e grassa
- Il BMI
- La Plicometria
- La BIA

APPROCCIO AL CLIENTE

- Cenni di Marketing e Comunicazione
- Diversi approcci per diverse tipologie di utenti
- Bilancio dell'esperienza e percezione della qualità
- Aspetti legali e fiscali della professione



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI

Sabato 14 Novembre 2015 e Domenica 15 Novembre 2015

AREA TECNICA/METODOLOGICA:

- PRESENTAZIONE DEL CORSO
- BREVE STORIA DELLE DISCIPLINE AEREROBICO/COREOGRAFICHE
- LA FIGURA DEL TRAINER E L'APPROCCIO PSICOLOGICO ALLA CLASSE
- TEORIA E METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO
- TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
- NOZIONI DI ANATOMIA FUNZIONALE E CENNI DI FISIOLOGIA
- BENEFICI DELL'ATTIVITA' AEROBICA E DELL'IMPIEGO DELLO STEP
- PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI (AVVERTENZE PER UNA PRATICA SICURA DELL'ATTIVITA')
- PASSI BASE DELLA GINNASTICA AEROBICA
- STRUTTURA DELLA LEZIONE (RISCALDAMENTO, FASE ALLENANTE, DEFATICAMENTO E STRETCHING)
- PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO VASCOLARE (VO2 massimo consumo di ossigeno)
- LA MUSICA E I FONDAMENTALI DELLA COREOGRAFIA (l'importanza della musica, la scelta della musica, il ritmo musicale adeguato in virtù del lavoro da svolgere)
- ALLENAMENTO CON PICCOLI ATTREZZI
- IL CUEING (comunicazione efficace per fare comprendere la coreografia)
- LO STEP: definizione e tecniche dello step
- I PASSI BASE
- L'UTILIZZO DELLO STEP E LE TECNICHE DI UNA ESECUZIONE CORRETTA
- IL CUEING
- LA TONIFICAZIONE (benefici e obiettivi)
- PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- UNA LEZIONE DI AEROBICA (pratica)
- UNA LEZIONE DI STEP (pratica)
- UNA LEZIONE DI TONIFICAZIONE (pratica)
- VALUTAZIONE TECNICO-PRATICA DEI PARTECIPANTI AL CORSO (test di valutazione scritto e prova pratica di conduzione di una lezione)



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI



“CORSO PER ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE” PRIMO LIVELLO

**Mira, Venezia 7/8 Novembre e 14/15
Novembre 2015**

In attuazione del Piano Nazionale di Formazione, il Comitato Provinciale A.S.C. Venezia, indice ed organizza il “Corso per Istruttore di Fitness Musicale primo livello”, indicato per tutti gli appassionati di fitness, operatori del settore quali istruttori, personal trainer e tecnici e obbligatorio per tutti coloro che operano e vorranno operare in società affiliate A.S.C. per svolgere attività di Personal Trainer.

Il Corso sarà aperto a massimo 30 partecipanti, che dovranno far pervenire la domanda di iscrizione entro e non oltre le ore 24 del giorno 30 ottobre 2015.

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.

Il Corso si svolgerà: 7/8 Novembre 2015 - 14/15 Novembre 2015

Mira, Venezia - Presso A.S.D. EFESO MION CLUB, Via Fornace 13, 30034 Mira (ve) Tel.

041423708 e-mail: mauro.mion@alice.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.



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI