



CORSO ISTRUTTORE 1° livello NORDIC WALKING - 2ª edizione

Ciampino (Roma)

Novembre 2019

1. FINALITA' – OBIETTIVO - DESTINATARI

L'Ente di Promozione Sportiva "Attività Sportive Confederate" (A.S.C.) intende perseguire i compiti istituzionali e statuari della formazione dei propri operatori sportivi sulla base del "Piano Nazionale della Formazione A.S.C." approvato in data 10 gennaio 2013, in linea con le norme previste dal Sistema Nazionale delle qualifiche degli operatori sportivi del C.O.N.I. (SNaQ).

A.S.C. per l'anno 2019 indice ed organizza il "CORSO ISTRUTTORE 1° Livello NORDIC WALKING, 2ª edizione, con l'obiettivo di formare qualificate figure professionali che possano indirizzare i futuri istruttori alla divulgazione e al corretto insegnamento delle tecniche del Nordic Walking.

Il corso sarà aperto a 15 partecipanti che dovranno far pervenire la domanda di partecipazione **entro il giorno 06 novembre 2019**. Saranno accolte le prime 15 domande arrivate in ordine temporale. Si invita a telefonare alla segreteria del Comitato Regionale Lazio 06 87138314 per verificare preventivamente la disponibilità dei posti.

2. SEDE DI SVOLGIMENTO

Sede del corso:

Campo Sportivo Arnaldo Fuso – Via Cagliari n° 9 – Ciampino (Roma)

Comitato Regionale Lazio Via Francesco Cocco Ortu 22 00139 Roma (IT)

Tel.: (+39) 06.87138314

Codice Fiscale 97691910588

www.ascsport.it – laudio.academy@ascsport.it – laudio@ascsport.it



3. ARTICOLAZIONE – DURATA - DATA DI INIZIO – ESAME DI VALUTAZIONE

Il corso sarà articolato sulla base di un modulo didattico della durata 40 ore **con inizio in data sabato 09 novembre 2019 e termine domenica 24 novembre 2019 con esame finale di valutazione.**

4 PROGRAMMA ORARIO INCONTRI

Primo giorno

Mattino: ore 09.00 – 13,00

- Arrivo ed accreditamento partecipanti presso la sede del corso
- Caffè di benvenuto, presentazioni e approfondimento del programma del corso

Sessione teorica

Docente A.S.C. Dott.ssa Fabiana Boiardi - 2 ore formative

- **Introduzione: A.S.C. SPORT, il percorso formativo e lo S.Na.Q., il Coni.**

Docente A.S.C. Paolo Falsini

- Storia e sviluppo del Nordic Walking all'estero ed in Italia
- Presentazione del metodo di cammino/insegnamento

Sessione pratica

- Realizzazione di un video per ogni partecipante atto a valutare il livello tecnico acquisito
- La progressione tecnica del Nordic Walking
- Stretching e camminata naturale
- Coordinazione ed approfondimento della tecnica alternata e parallela

ore 13,00 – 14,00 pausa pranzo

Pomeriggio: ore 14.00 – 18,00

Sessione teorica

- Analisi dettagliata della progressione tecnica
- Metodo di insegnamento: i compiti dell'istruttore e la comunicazione
- Discussione

Sessione pratica

- Tonificazione muscolare e perfezionamento della tecnica base
- Video individuali sul gesto tecnico

Secondo giorno

Mattino: ore 09,00 - 13,00

- Caffè di benvenuto

Sessione pratica

- Approfondimento della tecnica base
- Fasi della camminata: POSTURA-EQUILIBRIO E BARICENTRO
- Tecnica base
- Tecnica della salita e discesa con i bastoncini

ore 13,00 - 14,00 pausa pranzo

Pomeriggio: ore 14,00 – 18,00

Sessione teorica

Docente Dott.ssa Felicia Iarocci - 2 ore formative

- **Nozioni di BLS, cenni sul funzionamento vascolare e apparato circolatorio**

Comitato Regionale Lazio Via Francesco Cocco Ortu 22 00139 Roma (IT)

Tel.: (+39) 06.87138314

Codice Fiscale 97691910588

www.ascsport.it – lazio.academy@ascsport.it – lazio@ascsport.it



Dott.ssa Daniela Bertoni - 2 ore formative

- **Introduzione sulla composizione corporea, stato nutrizionale e alimentazione, metabolismo Muscolare, alimentazione nello sport.**

Sessione pratica

- Attrezzatura Nordic Walking
- Prove tecniche di valutazione

Terzo giorno

Pomeriggio: ore 14,00 - 18,00

Sessione pratica

- Prove su campo – organizzazione della lezione
- Dimostrazione competenze tecniche acquisite da parte degli aspiranti istruttori

Quarto giorno

Mattino: ore 09,00 - 13,00

- Caffè di benvenuto

Sessione teorica

Docente Dott.ssa Sara Boschetti - 2 ore formative

- **Visione del cortometraggio "cuore e cervello", sport e benessere, introduzione di psicologia fisiologica sull'importanza delle endorfine, la frustrazione nella pratica sportiva, motivazione, leadership, risoluzione di eventuali conflitti**
- **Conduzione e gestione di un gruppo**
- **Come insegnare il Nordic Walking**

- Sviluppo della lezione di Nordic Walking

Pausa pranzo ore 13,00 – 14,00

Pomeriggio: ore 14,00 – 18,00

Sessione pratica

- Metodologia di allenamento
- Le tecniche del Nordic Walking: base, avanzato
- Camminata di fine giornata

Quinto giorno

Mattino: ore 09,00 - 13,00

- Caffè di benvenuto

Sessione teorica

- Quali i benefici del Nordic Walking
- Come organizzare la propria attività professionale

Sessione pratica

- Come insegnare il Nordic Walking
- Correggere gli errori del movimento

Pausa pranzo: ore 13,00 – 14,00

Comitato Regionale Lazio Via Francesco Cocco Ortu 22 00139 Roma (IT)

Tel.: (+39) 06.87138314

Codice Fiscale 97691910588

www.ascsport.it – lazio.academy@ascsport.it – lazio@ascsport.it



Pomeriggio: ore 14,00 – 18,00

Sessione pratica

- Prova libera su terreno pianeggiante e ondulato
- Prova didattica d'esame
- Prova tecnica d'esame

Sessione teorica

- Prova d'esame
- Discussione aperta con gli allievi
- Conclusione del corso, consegna dei diplomi e relativi tesserini

5. CALENDARIO INCONTRI (5 lezioni)

sabato 09 novembre 2019
domenica 10 novembre 2019
venerdì 22 novembre 2019
sabato 23 novembre 2019
domenica 24 novembre 2019

6. FREQUENZA – ESAME DI VALUTAZIONE

Per partecipare all'esame di valutazione occorre presenziare ad almeno a 4 delle 5 giornate di lezione. L'esame di valutazione si svolgerà in data domenica 24 novembre 2019 con orario e modalità che saranno comunicate al termine della penultima lezione prevista.

7. CERIMONIA

La cerimonia per la consegna dei diplomi e relativi tesserini si svolgerà in data e modalità che saranno comunicate al termine della penultima lezione prevista.

8. REQUISITI MINIMI DI AMMISSIBILITÀ

I requisiti minimi per partecipare al corso sono:

- tesserati A.S.C.;
- di essere nelle condizioni di cui agli artt. 28 e ss.c.p.
- non aver riportato alcuna condanna definitiva per il reato di cui agli artt.727 e 544 bis e ss.c.p.
- non essere sottoposto a misure e prevenzione personale o a misura di sicurezza personale
- aver raggiunto la maggiore età
- l'aspirante istruttore dovrà essere presentato da un istruttore qualificato che certifichi l'acquisizione della tecnica base e parallela. In caso contrario dovrà svolgere un corso di preformazione affidandosi ad un istruttore Italian Walking Tour. (sono necessarie almeno 10 ore di preformazione dove l'aspirante istruttore darà prova di aver acquisito la tecnica base)

9. QUOTA DI PARTECIPAZIONE E MODALITÀ DI VERSAMENTO

La quota di partecipazione al corso sarà di euro 400,00 da corrispondere in 2 soluzioni:

euro 150,00 all'atto della presentazione della domanda di ammissione;

euro 250,00 entro il 06 novembre 2019;

Comitato Regionale Lazio Via Francesco Cocco Ortu 22 00139 Roma (IT)

Tel.: (+39) 06.87138314

Codice Fiscale 97691910588

www.ascsport.it – lazio.academy@ascsport.it – lazio@ascsport.it



+ euro 2,00 bollo amministrativo

Le quote potranno essere versate con bonifico bancario sul conto corrente intestato a:

Attività Sportive Confederato Comitato Regionale A.S.C. Lazio presso BANCA DEL LAZIO POPOLARE
IBAN IT3100510403210CC0520002643
BIC BPLZIT3V

Causale **CORSO ISTRUTTORE NORDIC WALKING (2^a edizione)**

La ricevuta di avvenuto bonifico del 1° versamento dovrà essere allegata al modulo di domanda.

Le ricevute dei pagamenti dovranno essere presentate all'atto dell'accreditamento nella data del 1° incontro.

10 MODALITA' DI PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA

Dal 17 giugno 2019 la domanda di partecipazione potrà essere inviata alla Segreteria del Comitato Regionale Lazio A.S.C. Via Francesco Cocco Ortu n° 22 – 00139 Roma indirizzo email: laudio.academy@ascsport.it. **Alla domanda di partecipazione dovrà essere allegata la ricevuta del primo versamento effettuato (euro 150,00) ed una fotografia formato tessera.**

11. DOCENTI

Le lezioni del Corso saranno tenute da qualificati formatori ASC del settore:
Nordic Walking, Medicina, Psicologo, Alimentazione.

12. DIPLOMI – QUALIFICA - PUNTEGGIO CREDITO FORMATIVO

Al termine del corso e superando l'esame di valutazione sarà rilasciato il diploma con valore nazionale.

La qualifica acquisita è certificata con la classificazione internazionale delle professioni ISCO-08 (codice 342 Sport and fitness workers) e con la classificazione nazionale professioni ISTAT 2011 (CP 2011) codice 3.4.2.4.0 – "Istruttori di discipline sportive non agonistiche".

Con la qualifica acquisita il futuro lavoratore può avvalersi del contratto CCNL SPORT sottoscritto tra la Confederazione dello Sport, Confcommercio Imprese per l'Italia, e le sigle sindacali SLC-CGIL-FISASCAT-CISL-UILCOM-UIL

Il raggiungimento del risultato di apprendimento durante il percorso formativo potrà consentire l'acquisizione di un massimo di 10 punti di credito.

13. TESSERINO TECNICO

Al termine del corso e superando l'esame di valutazione sarà rilasciato il tesserino tecnico con scadenza 31 dicembre 2019.

Il tesserino tecnico dovrà essere successivamente rinnovato annualmente.

Il tesserino tecnico A.S.C. comprende l'assicurazione R.C.T. – infortuni per tecnici.



(si invita a prendere visione del testo integrale del contratto disponibile sul sito www.ascsport.it).

Comitato Regionale Lazio Via Francesco Cocco Ortu 22 00139 Roma (IT)

Tel.: (+39) 06.87138314

Codice Fiscale 97691910588

www.ascsport.it – laudio.academy@ascsport.it – laudio@ascsport.it

