

GINNASTICA

DIPLOMA ISTRUTTORE DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS (BI001)

DESCRIZIONE

*OPES LOMBARDIA, in qualità di Ente di Promozione Sportivo riconosciuto dal Coni, è da sempre al fianco di associazioni e istruttori. In collaborazione con **PromoS ssd arl**, organizza un corso di diploma che consentirà l'ottenimento del diploma e tesserino nazionale **OPES di Istruttore di Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness (BI001)**.*

Il corso è rivolto a tutti quei lavoratori del settore (insegnanti, istruttori, personal trainer...) per il riconoscimento della propria figura all'interno del registro nazionale operatori sportivi.

OBIETTIVI

- Acquisire le conoscenze e competenze di base per coloro che si avvicinano all'insegnamento di discipline sportive (con particolare attenzione al mondo del fitness)
- Ottenere la certificazione necessaria per operare in questo settore

STRUTTURA E PROGRAMMA

Il corso è suddiviso in 4 moduli:

ATTIVITÀ MOTORIA

- Lo sviluppo motorio
- Le abilità motorie
- Dagli schemi motori alle competenze
- Le capacità motorie: coordinative e condizionali
- I fattori limitanti la prestazione (età, obesità, traumi, ecc...)

FISIOLOGIA

- I principi di base di fisiologia
- Cenni di fisiologia del muscolo
- Cenni sulle tipologie di produzione dell'energia muscolare

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

- L'adattamento
- Metodologie d'allenamento delle capacità motorie
- La didattica: insegnare e correggere l'errore
- Valutazione e test
- Riscaldamento e defaticamento
- L'utilizzo di piccoli attrezzi

IL TECNICO

- Le competenze didattiche del tecnico
- La comunicazione efficace

ORARI E DATE: da stabilire

QUOTA DI ISCRIZIONE: da stabilire