



Comitato Provinciale di Alessandria

Corso Saracco 133 - 15076 Ovada (AL)

Tel. 0143 1438151 Cell. 347 4780243

E-mail: acsi.alessandria@gmail.com

Sito: www.acsialessandria.it

**In Collaborazione con ASD ROVERETO SPORT & SOCIAL CLUB
di Alessandria**

Corso per esperti nell'allenamento e alla ginnastica finalizzata alla salute fisica e del fitness

Il corso intende formare professionisti competenti per operare come assistenti in sala fitness e come esperti nell'allenamento e alla ginnastica finalizzata alla salute fisica e del fitness per adulti e per l'età evolutiva.

Il corso è ideato e gestito da Dottori con anni di esperienza nel settore, laureati in Scienze motorie e dottorati in scienza dello sport. Da diplomati di singole discipline.

Dott.ssa Mariagrazia Gandini laurea in scienze motorie e sportive con indirizzo didattico formativo specializzata in psicomotricità funzionale e in allenamento funzionale.

Dott.ssa Chiara Santangeletta laurea in scienze motorie attività preventiva e adattata

Dott. Michael Amisano laurea in scienze motorie e sportive

Alberto Codognotto diplomato Fijlkam di Grappling

QUALIFICA RILASCIATA:

Alla fine del corso, previo superamento dell'esame finale, verrà rilasciato il Diploma Nazionale di istruttore di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness valido su tutto il territorio nazionale, accreditato da ACSI (ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI).

Settori occupazionali di riferimento:

valido su tutto il territorio nazionale.

SBOCCHI PROFESSIONALI:

La qualifica rilasciata permette di operare come assistente di corsi di fitness in strutture private e pubbliche o come istruttore di ginnastica finalizzata alla salute fisica e del fitness (come da normativa di riconoscimento disciplina CONI) per adulti e per l'età evolutiva .

L'ISCRIZIONE AL CORSO PREVEDE:

- Materiale didattico
- Quota d'esame
- Rilascio del diploma nazionale come "Istruttore di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness" (previo superamento dell'esame)
- Inserimento nella lista nazionale dei diplomanti (previo superamento dell'esame)

REQUISITI D'AMMISSIONE:

Accesso libero tesserati ACSI

DURATA DEL CORSO:

- 27 ore di insegnamento frontale teorico-pratico con esercitazioni in palestra
24 Novembre 2018 1° giorno 8.30-13.30 14.30-18.30
1 Dicembre 2018 2° giorno 8.30-13.30 14.30-18,30
2 Dicembre 2018 3° giorno 8.30-13.30 14.30-18,30 sessione di esame
- Sono caldamente consigliate in concomitanza con la partecipazione al corso ore di tirocinio e presenza in sala.

ESAME FINALE

Test scritto a risposta multipla + esercitazione pratica

PROGRAMMA DIDATTICO:

NOMENCLATURA

- Assi e piani corporei
- Terminologia anatomica
- Terminologia del movimento
- Terminologia medica

BASI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA

- Accenni sull'apparato locomotore
- Accenni sul sistema cardiocircolatorio
- Riferimenti sul sistema nervoso centrale e periferico
- Richiami sui sistemi energetici

BASI DI NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE

- Accenni di macro e microelementi
- Integratori
- Doping

PRIMO SOCCORSO

- BLS
- Traumi più frequenti

BASI PER LA VALUTAZIONE MORFO FUNZIONALE

- Metabolismo basale
- BMI

BIOMECCANICA DEGLI ESERCIZI E LORO ESECUZIONE

- Principi della corretta esecuzione
- Esercizi a corpo libero e con carichi liberi per:
 - La muscolatura toraco-appendicolare
 - Arti superiori
 - Cintura addominale
 - Arti inferiori
- Condizionamento cardiocircolatorio
- Basi di allungamento muscolare e suo beneficio
- Tipologie di stretching

TEORIA DELL'ALLENAMENTO IN SALA FITNESS

- Metodiche e pianificazione d'allenamento
- Come raggiungere gli obiettivi prefissati

REGOLE DELL'ASSISTENTE DI SALA FITNESS

- La presenza in sala
- Come eseguire correttamente assistenza all'associato durante i diversi esercizi
- La sala