

***CORSO DI FORMAZIONE
PER ISTRUTTORE FITNESS basic
1° Livello***

Sabato 19 e domenica 20 gennaio 2019

Sabato:

9:30 – 11:30

Cenni di anatomia dell'apparato locomotore dedicando particolare attenzione all'architettura scheletrica, alle principali strutture osteoarticolari, ai compartimenti muscolo tendinei e alle catene muscolari predominanti **(MOD. A1 – 2 ore)**

11:30 – 13:30

Analisi ed esecuzione dei principali esercizi da svolgere in sala fitness **(MOD. A2 – 2 ore)**

13:30 – 14:30

Pausa pranzo

14:30 – 16:30

Nozioni di base sulla cellula muscolare; fibre muscolari lente e veloci; metabolismo energetico e meccanismi di sintesi dell'ATP **(MOD. A3 – 2 ore)**

16:30 – 18:30

Concetti, definizioni e teorie fondamentali concernenti l'attività fisica in generale e riguardanti l'allenamento tramite utilizzo di macchine, free weights e a corpo libero **(MOD. A4 – 2 ore)**

Domenica:

9:30 – 11:30

Elementi di fisiologia del sistema cardiocircolatorio e respiratorio **(MOD. A5 – 2 ore)**

11:30 – 13:30

Fondamenti di biomeccanica e sue applicazioni pratiche nelle scienze motorie **(MOD. A6 – 2 ore)**

Sabato 2 e domenica 3 febbraio 2019

Sabato:

9:30 – 11:30

Presupposti psicopedagogici dell'attività motoria e gestione della relazione con l'utente (**MOD. B1 – 2 ore**)

11:30 – 13:30

Basi di biochimica applicate all'alimentazione. Composizione e funzione di macronutrienti e micronutrienti (**MOD. B2 – 2 ore**)

13:30 – 14:30

Pausa pranzo

14:30 – 18:30

Protocolli di sicurezza e metodiche di primo intervento, soccorso e assistenza all'indirizzo dell'eventuale soggetto infortunato in palestra (**MOD. B3 – 4 ore**)

Domenica:

9:30 – 11:30

Applicazioni pratiche in sala fitness (**MOD. B4 – 2 ore**)

11:30 – 12:30

Riepilogo degli argomenti trattati durante le lezioni e pratica in sala fitness con simulazioni di assistenza al cliente impegnato nello svolgimento di un programma di allenamento sviluppato dall'istruttore referente (**MOD. B5 – 2 ore**)

12:30 – 13:30

Esame per la verifica delle conoscenze acquisite, correzione dei compiti e chiusura dei lavori (**MOD. B6 – 1 ora**)