



Il Comitato Provinciale ASC con la collaborazione della SRdS CONI Calabria organizza:

## **1° CORSO di FORMAZIONE PER ASSISTENTE ATTIVITA' MOTORIA di SALA**

Reggio Calabria \_ 02-03 e 09-10 Dicembre. Valutazione 17 dic.2017

**1° modulo didattico** - Sabato 02/12/2017 c/o Scuola Regionale dello Sport – Gallina di Reggio Cal.

Ore 08.00 - Accredito partecipanti (Segreteria organizzativa)

Ore 08.45 - Saluti istituzionali

Ore 09.00 - Presentazione del corso ( finalità ed obiettivi)

Ore 09.45 - Profilo etico dell'istruttore (prof. Paolo Albino – SRdS)  
(accoglienza - presenza in sala - customer satisfaction)

Ore 10.45 – pausa coffe

Ore 11.00 – Fisiologia del metabolismo muscolare (prof. Paolo Albino – SRdS)

Ore 12.00 - Utilizzo di integratori alimentari – uso ed abuso (prof. Francesco Mazzotta - ASC)

Ore 13.00 - Question time

Ore 13.00 - Pausa pranzo

Ore 15.00 - Capacità fisiche condizionali: teoria dell'allenamento ( prof. Andrea Ferragina –SRdS)

Ore 16.45 - Pausa coffe

Ore 17.00 -La programmazione ed il carico fisico - (prof. Andrea Ferragina -SRdS)

Ore 18.30 - Question time

**2° modulo didattico** - Domenica 03/12/2017 c/o strutture sportive accreditate

Ore 09.00 – Piano di lavoro e Proposta pratica di esercitazioni aerobiche (prof. Ali Anechoum -ASC)

Ore 12.30 - Question time

Ore 13.00 - Pausa pranzo

Ore 15.00 – Piano di lavoro e Proposta pratica di esercitazioni anaerobiche (prof. Ali Anechoum- ASC)

Ore 18.30 - Question time

**3° modulo didattico** - Sabato 09/12/2017

Ore 09.00 - Organizzazione dello sport sul Territorio: “mission” del CONI ( SRdS)

Ore 09.45 - Legislazione legale e responsabilità dell'istruttore (avv. Giando Stilo SRdS)

Ore 10.45 – Pausa coffe

Ore 11.00 - Linee guida dell' alimentazione (dott. Nino Costantino – SRdS/ FMSI)

Ore 12.00 – Elementi di primo soccorso (dott. Nino Costantino – SRdS/FMSI)

Ore 13.00 - Question time

Ore 13.30 - Pausa pranzo

Ore 15.00 –Piano di lavoro e Proposta pratica di esercitazione per la mobilità (stretching) - (prof. Francesco Mazzotta -ASC)

Ore 18.30 - Question time

**4° modulo didattico** - Domenica 10/12/2017 c/o strutture sportive accreditate

Ore 9.00 - Metodi e tecniche di allenamento delle capacità fisiche (prof. Francesco Mazzotta - ASC)

Ore 12.30 - Question time

Ore 13.00 – Pausa pranzo

Ore 15.00 - Terminologia e tecniche di esecuzione dei principali esercizi (dott. Giuseppe Praticò - ASC)

Ore 18.30 - Question time

**5° modulo didattico** – Domenica 17/12/2017-c/o Scuola Regionale dello Sport – Gallina di Reggio Calabria -

Ore 08.30 - verifica e valutazione degli apprendimenti

- questionario di gradimento

Ore 13.00 – Chiusura Corso e consegna attestati

**Ai discenti verrà offerta la possibilità di effettuare tirocini formativi presso strutture sportive accreditate.**