



CENTRO EUROPA '01
Associazione Sportiva Dilettantistica
Via Severino Doppi 18
10095 Grugliasco – Torino
C.F. 976 229 500 18

TITOLO DEL PROGETTO	CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI DI GINNASTICA E FITNESS – ANNO 2022
DESCRIZIONE	<p>L' ASD CENTRO EUROPA '01, propone un progetto finalizzato a formare persone qualificate nell' insegnamento di Istruttori di ginnastica finalizzata alla salute e al benessere fisico e al fitness. Per tutti i partecipanti il corso sarà interamente gratuito ed il Progetto si propone mediante un percorso teorico - pratico, l' obiettivo è di aiutare l' inserimento nel mondo del lavoro un determinato numero di ragazzi, che potranno decidere di svolgere una mansione che si presta sia agli studenti senza dover trascurare gli studi, sia a persone con esigenze diverse, con la passione per lo sport, ragazzi NEET</p> <p>I destinatari del progetto emergeranno da un'attenta analisi svolta di comune accordo tra l'Associazione delegata dall' E.P.S. ACSI e la Circoscrizione.</p> <p><u>Corsi ginnastica e fitness riconosciuti CONI</u></p> <p>CENTRO EUROPA '01 A.S.D. opera nella formazione delle figure tecniche che svolgono funzioni professionali nei centri fitness & wellness nonché nell'ambito delle organizzazioni sportive e turistiche. CENTRO EUROPA '01 A.S.D grazie alla partnership con il Centro Nazionale Sportivo A.C.S.I. – Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell' Interno, ha la facoltà di organizzare corsi per Istruttore di ginnastica e fitness, nelle varie specifiche discipline. I corsi dell' A.C.S.I., organizzati e realizzati da CENTRO EUROPA '01 A.S.D , danno accesso a titoli riconosciuti nel Sistema Nazionale di Qualifica dei Tecnici Sportivi della Scuola dello Sport del CONI.</p> <p>Attivazione del sistema dei crediti formativi.</p> <p>Programma <u>Breve descrizione del programma del corso di istruttore di ginnastica e Fitness.</u> <u>Introduzione al concetto di fitness</u> Cos'è il fitness e quali attività promuovono il raggiungimento di una condizione di benessere? Il ruolo dell'attività motoria nel raggiungimento di uno stato di fitness ideale Il ruolo dell'istruttore di fitness nel miglioramento della propria condizione atletica e di efficienza fisica Il ruolo preventivo dell'attività sportiva, in particolare rispetto a situazioni di: sovrappeso, obesità, problematiche cardiache,</p>

CENTRO EUROPA '01 A.S.D.
Via Severino Doppi, 13
10095 GRUGLIASCO (TO)

circolatorie, articolari, metaboliche
Analisi dei fattori di rischio per le patologie cardiovascolari e test per la stima dell'esposizione ad eventi avversi
Caratteristiche proprie dell'attività fisica per soggetti sedentari, moderatamente attivi, molto attivi e atleti.

Elementi di anatomia

Dalla struttura cellulare all'organismo

L'apparato locomotore

La struttura ossea, ruolo, caratteristiche e modulazione dell'accrescimento

Le cartilagini

Le articolazioni

Fisiologia del muscolo e meccanismo di contrazione

Analisi dei differenti tipi di lavoro muscolare

Modificazioni fisiologiche dovute all'allenamento

Elementi fondamentali dell'allenamento con i pesi

Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della resistenza

Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della forza

Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della massa muscolare

Tecniche di allenamento finalizzate al dimagrimento

Tecniche di allenamento finalizzate alla performance cardiaca

Il meccanismo della supercompensazione e l'importanza del recupero

Gli effetti del sovrallenamento

La programmazione dell'allenamento

Analisi della corretta postura e della corretta respirazione

Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con le macchine

Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con i pesi liberi

Il ruolo del riscaldamento

Il ruolo dello stretching

Analisi delle principali tecniche di allenamento per il body building

Analisi degli esercizi con i sovraccarichi

Analisi teorico/cinematica degli esercizi per le spalle

Analisi teorico/cinematica degli esercizi per le braccia

Analisi teorico/cinematica degli esercizi per il petto

Analisi teorico/cinematica degli esercizi per il dorso

Analisi teorico/cinematica degli esercizi per l'addome

Analisi teorico/cinematica degli esercizi per i glutei

Analisi teorico/cinematica degli esercizi per le gambe

I falsi luoghi comuni legati alle tecniche di allenamento ed esecuzione degli esercizi

Principi di bioenergetica

L'energia per il lavoro e la contrazione muscolare

Caratteristiche del sistema anaerobico lattacido

Caratteristiche del sistema anaerobico lattacido

Caratteristiche del sistema aerobico

Cenni di Alimentazione ed Integrazione alimentare

L'incidenza dell'allenamento sotto il profilo energetico

Cenni sull'utilizzo dei principali integratori alimentari ad uso sportivo

STRUTTURA ORGANIZZATIVA

Docenti ISEF , istruttori con diplomi equipollenti, figure professionali

DESTINATARI

Il corso verrà svolto con un minimo di 12 utenti fino ad un massimo di 20 utenti diplomati.

Il progetto è rivolto prioritariamente ai residenti della Circoscrizione 2,

	<p>con età dai 16 ai 40 anni. Al termine del corso verrà rilasciato il diploma da "istruttore attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness" (BI001)</p>
TEMPI	<p>- periodicità dell'attività il corso avrà durata di 3 mesi con frequenza mono settimanale, per 4 ore settimanali il gruppo sarà diviso in 2, i quali lavoreranno alternando la teoria con la pratica</p> <p>2 giornate accessorie, la prima la presentazione corpo docenti e struttura del corso, la seconda consegna brevetti.</p> <ul style="list-style-type: none"> - data inizio: 13/09/2022 - data fine: 13/12/2022 - ESAME FINALE 15/12/2022
LUOGO	<p>Il corso si terrà presso la nostra Palestra, in Via Morandi 12/a Torino, data in concessione dal Comune di Torino. E' già stata adoperata in precedenza in altri progetti della Circostrizione 2</p>
ESIGENZE LOGISTICHE E STRUTTURALI	
SISTEMI DI VALUTAZIONE	<p>- Termine del corso esame finale, con valutazione e graduatoria finale, per rilascio del DIPLOMA NAZIONALE ISTRUTTORE DI GINNASTICA E FITNESS</p>
COSTI	<p>- Corso completamente GRATUITO</p> <p>- Allegato preventivo</p>
COMUNICAZIONE	<p>Pubblicità con volantini e diretto contatto con associazioni di quartiere, scuole, parrocchie, centri d'impiego ecc.</p>
ALTRI SOGGETTI COINVOLTI	<p>professionalità: laureati SUISM e Docenti con attestati ed esperienza nel settore</p> <p>-</p>
CURRICULUM	<p>Esperienza pluriennale in corsi di formazione, vedi curriculum allegato</p>
REFERENTE	<p>Mollo Carola [REDACTED] - centroeuropa01@virgilio.it</p>

Data 24/03/2022

Il Presidente / Legale Rappresentante

CENTRO EUROPA '01 A.S.D.
Via Severino Doppi, 18
10095 GRUG