



Roma, 08.02.2019
Prot. n. 80

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società di Ginnastica per Tutti AICS

Loro Sedi

Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica per Tutti finalizzata alla “Salute e Fitness”, a corpo libero e con piccoli attrezzi – Gardigiano di Scorzè (VE), 23-24 marzo / 13-14 aprile 2019.*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Venezia e l'Associazione AICS I AM FIT, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica per Tutti “Salute e Fitness”, a corpo libero e piccoli attrezzi** che si terrà a Gardigiano di Scorzè (VE), presso la **sede dell'Associazione I AM FIT, Via Piersanti Mattarella, 16** - nei giorni **23-24 marzo e 13-14 aprile 2019.**

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2019 maggiorenni, sarà tenuto dal Dott. Michele Mirabile (Laureato in Scienze Motorie, Master di I livello in “Posturologia: percezione e movimento”, I, II, III livello HMO, Human Movement Optimization, II livello Barefoot Training Specialist, Insegnante e preparatore atletico di Karate) e avrà la durata di 32 ore. Gli aspiranti Istruttori, inoltre, dovranno avere conoscenze di base relative alle materie trattate. Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale AICS, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori.

ARGOMENTI LEZIONI TEORICHE (20 ore):

1. Anatomia scheletrica e muscolare;
2. Biomeccanica e piani di movimento;
3. Metabolismi energetici;
4. Capacità coordinative e condizionali;
5. Cenni di neurologia applicata al movimento;
6. Piedi, meglio scalzi?
7. Core
8. Diaframma e respirazione diaframmatica;
9. Principali patologie o problematiche;
10. Come strutturare una lezione;
11. Creare una programmazione.

ARGOMENTI LEZIONI PRATICHE (12 ore):

1. Respirazione diaframmatica;
2. Esercizi di core stability;
3. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero;
4. Esercizi di rinforzo muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi;

N.B. si raccomanda abbigliamento comodo per la parte pratica, scarpe da ginnastica pulite ed asciugamano.

ORARIO DELLE LEZIONI:

<u>Sabato 23 marzo 2019</u>	dalle h. 9,30 alle h. 18,30
<u>Domenica 24 marzo 2019</u>	dalle h. 9,30 alle h. 18,30
<u>Sabato 13 aprile 2019</u>	dalle h. 9.30 alle h. 18.30
<u>Domenica 14 aprile 2019</u>	dalle h. 9.30 alle h. 18.30 (compreso test finale)

**È prevista un'ora di pausa in ciascuna giornata formativa.*

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro l'**8 marzo p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Venezia veneziah@aicsh.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aicsh.info. **La quota di iscrizione è di € 240,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Venezia – IBAN IT 51 B 01030 02000 00000 1258017 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica per Tutti. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione.

Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 10 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 22 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Presidente
On. Bruno Molea

