

IL PRESIDENTE

Roma, 26.06.2019

Prot. n. 364

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

Loro Sedi

Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di "Ginnastica per Tutti" – Padova 7-8 e 14-15 settembre 2019.*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Vicenza organizza il **Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di "Ginnastica per Tutti"** che si terrà a **Padova**, presso la sede della **ASD Centro Shakti, Via Trieste, 26** nei giorni: **7-8 e 14-15 Settembre p.v..**

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, si rivolge a quanti vogliono acquisire le conoscenze e gli strumenti di base per organizzare, condurre e gestire una lezione di ginnastica generale per adulti. Le 32 ore di lezione, teorico-pratiche, saranno tenute dalla Dott.ssa Sabrina Scarfò (Laureata in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Top Trainer FIF, Docente esperta di Fitness e Ginnastica Posturale). Al termine della frequenza 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, inoltre, iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori.

ARGOMENTI LEZIONI TEORICHE:

1. Anatomia muscolare e scheletrica (muscolo, articolazioni);
2. Cenni di Biomeccanica;
3. L'attività aerobica e il resistance training;
4. Il CORE;
5. Come strutturare una lezione.

ARGOMENTI LEZIONI PRATICHE:

1. Le capacità condizionali e coordinative;
2. Esercizi di mobilità articolare;
3. Esercizi di stretching;
4. Esercizi per lo sviluppo delle capacità senso-percettive;
5. Esercizi per la conoscenza e la consapevolezza corporea;
6. L'equilibrio.

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



CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI:

Sabato 7 Settembre	dalle h. 10,00 alle h. 18,00	Parte teorica/pratica
Domenica 8 Settembre	dalle h. 10,00 alle h. 18,00	Parte teorica/pratica
Sabato 14 Settembre	dalle h. 10.00 alle h. 18.00	Parte teorica/pratica
Domenica 15 Settembre	dalle h. 10.00 alle h. 18.00	Parte teorica/pratica e test finale

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata **entro il 22 Agosto p.v.** compilando la modulistica allegata, e dovrà essere inoltrata, via e-mail, al Comitato Provinciale di Vicenza – aicsvi@goldnet.it e per conoscenza a Dipartimento Sport dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione al Corso è di € 250,00** (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 Vicenza – IBAN IT 60 W083 9960 1000 0000 0102 615 Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Padova. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 7 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 15 adesioni).

Un cordiale saluto.

On. Bruno Molea

