



Roma, 10.04.2024  
Prot.n. 1690

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

-----  
Loro Sedi

**Oggetto: Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica per tutti e per tutte le età - 2° Livello – on-line 27 maggio 03 giugno – in presenza 15-16 giugno 2024.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Vicenza, organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica per tutti e per tutte le età 2° Livello** che si terrà in modalità on-line nei giorni **27 maggio 03 giugno** e in presenza presso la Società ASD Culturallegra - Mussolente (VI) nei giorni **15-16 giugno p.v.**

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, è rivolto a tutti gli Istruttori che desiderano apprendere le abilità di base per programmare, proporre e gestire lezioni collettive di ginnastica per tutti, deve essere in grado di preparare e programmare allenamenti che siano efficaci ed allo stesso tempo saper comunicare in maniera efficace e divertire i partecipanti. Alla fine del corso i futuri istruttori saranno in grado di preparare e programmare allenamenti efficaci e di saper comunicare in maniera efficace con gli allievi. In questo corso saranno fornite le conoscenze di base per creare, organizzare e gestire e adattare classi collettive di Ginnastica per Tutti. La docente del corso sarà la **Dott.ssa Sabrina Scarfò** (Laureata Magistrale in Scienze delle attività motorie e sportive e Management dello Sport, esperta di Fitness, Presenter e Master Trainer). Il corso avrà una durata di 32 ore di lezioni pratiche e teoriche, divise tra le modalità in presenza e online, più una giornata dedicata all'esame. La presenza è obbligatoria. La prova d'esame comprende una valutazione teorica e una pratica: l'esame teorico prevede un **TEST SCRITTO** con domande a risposta multipla e una **PROVA PRATICA**.

Al termine del corso i partecipanti sosterranno un esame che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del **Diploma di Istruttore Nazionale AICS, l'attestato di partecipazione al corso** e l'iscrizione all'albo nazionale con il quale è possibile insegnare nei Circoli AICS del territorio nazionale.

### **ARGOMENTI TRATTATI nella parte teorica:**

- anatomia scheletrica e muscolare
- biomeccanica e piani di movimento
- metabolismi energetici
- capacità coordinative e condizionali
- Tecnica e didattica dell'attività motoria per le diverse fasce d'età
- come strutturare, programmare e gestire una lezione di Ginnastica per Tutti
- come adattare l'attività alle diverse fasce d'età (bambini, adulti, terza età)

### **ARGOMENTI TRATTATI nella parte pratica:**

- Le fasi della lezione: riscaldamento, fase centrale, defaticamento
- Il potenziamento muscolare
- Mobilità articolare e stretching
- Esercizi di coordinazione e propriocezione

### **Cronoprogramma delle lezioni**

Data	Orario	Materie	Docente
27/05	10:00/18:00	Parte teorica on-line	Dott.ssa Sabrina Scarfò
03/06	10:00/18:00	Parte teorica on-line	Dott.ssa Sabrina Scarfò
15/06	10:00/18:00	Parte pratica in presenza	Dott.ssa Sabrina Scarfò
16/06	10:00/18:00	Parte pratica in presenza/prova d'esame	Dott.ssa Sabrina Scarfò

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **il 20 maggio p.v.**, compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale AICS di Vicenza [aicsvi@goldnet.it](mailto:aicsvi@goldnet.it) e all'Ufficio Sport della Direzione Nazionale [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). La quota di iscrizione è di € **180.00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico digitale scaricabile dall'App AICS 2.0. e dell'iscrizione all'albo nazionale. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS Comitato Provinciale Vicenza IBAN IT 60 W083 9960 1000 0000 0102 615 Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso di Formazione per Istruttori AICS di Ginnastica per tutti e per tutte le età 1° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 5 iscrizioni (massimo 10).

Cordiali saluti.

Il Presidente  
On. Bruno Molea





**CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE GINNASTICA PER TUTTI E PER TUTTE LE  
ETA' 1° LIVELLO  
VICENZA 27 MAGGIO – 03-15-16 GIUGNO 2024**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 20 maggio 2024** a [aicsvi@goldnet.it](mailto:aicsvi@goldnet.it) e a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info)

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo		Persona richiedente	
Indirizzo		E-Mail	
CAP e Città		Tel e Fax	
P.IVA		Codice Fiscale	
Data		Firma	
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE AL CORSO:			
_____			
<b>MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE VICENZA</b> IBAN IT 60 W083 9960 1000 0000 0102 615 Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola <b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA PER TUTTI E PER TUTTE LE ETA' – 1° LIVELLO</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

La quota d'iscrizione di € 180,00 s'intende per persona e comprende: la docenza, la documentazione didattica e, con il superamento dell'esame finale, il rilascio del diploma nazionale, del tesserino tecnico digitale scaricabile dall'App AICS 2.0 e dell'iscrizione all'albo nazionale.

Il corso sarà attivato al raggiungimento di n. 5 iscritti (massimo 10).

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
<b>Timbro e firma del Richiedente</b>	<b>Firma del Partecipante o del Richiedente</b>

Ai sensi del. Dlgs 196/03 e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Timbro e firma \_\_\_\_\_