

## ORARIO SETTIMANALE E ARGOMENTI DEL MODULO SPECIFICO

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
8.30 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentazione, finalità del corso e consegna materiale didattico.</li> <li>- illustrazione circolare attività motoria (n°.....).</li> <li>- Mansioni dell'addetto all'attività motoria nelle sedi VF.</li> <li>-Addestramento motorio per il VF (programmi ministeriali corso AVP emanati dalla DCF-AFMP) = DPI.</li> <li>-Adattamento dell'attività in relazione alle esigenze operative anche individuali: fattore gestionale (gestione degli orari, delle attrezzature e degli spazi in cui svolgere l'attività motoria).</li> <li>-Conoscenza attrezzature ginniche e utilizzo di materiale "pompiéristico" per l'addestramento motorio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Andragogia: adattamento dell'attività motoria di personale VF eterogeneo per età, livello di allenamento, motivazione conoscenze pregresse in ambito motorio.</li> <li>- Decremento, in relazione all'età dell'individuo, delle qualità condizionali, coordinative e neurali.</li> <li>- Movimentazione carichi (legge, problematiche ed ergonomia riferita alle tecniche di sollevamento) – prevenzione infortuni.</li> <li>-Allenamento con attrezzi e sovraccarichi (movimentazione carichi).</li> <li>-ESERCITAZIONI PRATICHE (lezioni di gruppo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Allenamento motorio per nuclei speciali (SAF, SMZ, SA, ecc.).</li> <li>- Variazioni fisiologiche in condizioni critiche nel lavoro del Vigile del Fuoco (equilibrio, alte temperature, elevata umidità, scarsa luminosità, stress psichico, attività in ambienti ristretti, ecc.).</li> <li>-ESERCITAZIONI PRATICHE (lezioni di gruppo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valutazione funzionale con test da campo e con strumentazione posseduta dal CNVVF.</li> <li>-Gestione e organizzazione Gruppi Sportivi Vigili del Fuoco; differenza tra addestramento motorio professionale ed attività sportiva.</li> <li>-ESERCITAZIONI PRATICHE (i discenti svolgono le prove di valutazione richieste al Vigile del Fuoco alternando i ruoli).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Test di verifica</li> <li>CHIUSURA DEL CORSO</li> </ul>
12.30 - 13.30	Pausa pranzo				
13.30 – 17.30	Anatomia, fisiologia, cinesiologia.	Metodologia dell'allenamento (capacità motorie ed energetica dell'attività muscolare, teoria e metodologia dell'allenamento e periodizzazione).	Metodologia dell'allenamento (stesura di un piano di lezione inserito nel regolare turno di servizio: seduta, microciclo, mesociclo e macrociclo).	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Metodologia dell'allenamento (stesura di un piano di lezione inserito nel regolare turno di servizio: seduta, microciclo, mesociclo e macrociclo).</li> <li>-Questionario di gradimento.</li> </ul>	/