

ORARIO SETTIMANALE E ARGOMENTI DEL MODULO DI BASE PER ISTRUTTORE GINNICO VF

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
8.30 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> - Presentazione, finalità del corso e consegna materiale didattico. - Presentazione circolare attività motoria (n°.....). - Mansioni dell'addetto all'attività motoria nelle sedi VF. -Adattamento dell'attività motoria in relazione alle esigenze operative: fattore gestionale (gestione degli orari, delle attrezzature e degli spazi in cui svolgere l'attività motoria). -Anatomia, fisiologia e cinesiologia. 	<ul style="list-style-type: none"> -Anatomia, fisiologia e cinesiologia. - Stesure di una seduta di allenamento (ripetizioni, serie, tempi di recupero, riscaldamento, fase centrale e defaticamento). -Fattore motivazionale del personale VF. -Conoscenza attrezzature ginniche e utilizzo di materiale "pompiéristico" per l'allenamento motorio. -Allenamento con attrezzi isotonici e posture corrette di esecuzione. - Tecnica di assistenza durante l'esecuzione dell'attività motoria.. 	<ul style="list-style-type: none"> - Andragogia: adattamento dell'attività motoria di personale VF eterogeneo per età, livello di allenamento, motivazione, conoscenze pregresse in ambito motorio. -Lavoro di gruppo: stesura di una seduta di allenamento. -ESERCITAZIONI PRATICHE: micro teaching (lezioni di gruppo). 	<ul style="list-style-type: none"> -La valutazione funzionale. -Prove di valutazione funzionale del Vigile del fuoco. -Allenamento motorio per nuclei speciali (SMZ, SA, SAF, ecc.) -Gestione e organizzazione Gruppi Sportivi Vigili del Fuoco; differenza tra addestramento motorio professionale ed attività sportiva. -ESERCITAZIONI PRATICHE: problem solving (lezione di gruppo). 	<ul style="list-style-type: none"> -Verifica in itinere CHIUSURA DEL CORSO
12.30 - 13.30	Pausa pranzo				
13.30 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> Metodologia dell'allenamento: concetti di base 	<ul style="list-style-type: none"> Metodologia dell'allenamento: Meccanismi energetici 	<ul style="list-style-type: none"> Lavoro individuale: stesura di una seduta di allenamento. 	<ul style="list-style-type: none"> - ESERCITAZIONI PRATICHE (lezioni di gruppo). -Questionario di gradimento. 	/