

### ORARIO SETTIMANALE E ARGOMENTI DEL CORSO ASSISTENTE GINNICO VF

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>- Caratteristiche dell'addestramento motorio del Vigile del Fuoco (introduzione)</li> <li>-Adattamento dell'attività alle locali esigenze operative (pianificazione)</li> <li>-Gestione spazi nelle sedi VF (dove effettuare attività motoria).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cenni di anatomia e fisiologia.</li> <li>- Metodologia dell'allenamento riferita alle specifiche esigenze motorie del Vigile del Fuoco.</li> <li>-Attrezzature ginniche e impiego di materiale pompieristico per l'addestramento motorio professionale.</li> <li>-Attività teorico-pratica a corpo libero e con attrezzature ginniche.</li> <li>-Allenamento con attrezzi isotonici e posture corrette nell' esecuzione del movimento.</li> <li>- Tecnica di assistenza durante l'esecuzione dell'attività motoria..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodologia dell'allenamento.</li> <li>- Andragogia: adattamento dell'attività motoria di personale VF eterogeneo per età, livello di allenamento, motivazione conoscenze pregresse in ambito motorio.</li> <li>- Esercitazioni pratiche (piano di lezione) a corpo libero e con impiego di attrezzature ginniche anche in spazi non dedicati.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cenni di valutazione funzionale</li> <li>-Prove di valutazione funzionale del Vigile del fuoco.</li> <li>-Gestione e organizzazione Gruppi Sportivi Vigili del Fuoco; differenza tra addestramento motorio professionale ed attività sportiva.</li> <li>-Esercitazioni pratiche (piano di lezione) con impiego di attrezzature ginniche e pompieristiche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Verifica finale</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CHIUSURA DEL CORSO</b></p>
12.30-13.30	Pausa pranzo				
13.30 – 17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodologia dell'insegnamento delle attività motorie e sportive .</li> <li>- Coinvolgimento e motivazione del personale VF.</li> <li>-Organizzazione dell'allenamento (ripetizioni, serie, tempi di recupero, riscaldamento, fase centrale e defaticamento) e addestramento motorio professionale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lavoro di gruppo: stesura di una fase tipo di addestramento motorio.</li> <li>-Lezione teorico-pratica con materiale pompieristico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni pratiche (piano di lezione) con impiego di materiale pompieristico anche in spazi non dedicati.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni pratiche (piano di lezione) con impiego di attrezzature ginniche e pompieristiche.</li> <li>-Questionario di gradimento</li> </ul>	