

**PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI 1° LIVELLO – FITNESS**

Unità didattiche relative agli <b>Aspetti Tecnici Specifici</b> per il <b>Fitness</b>		<b>6</b> ore di formazione teorico/pratica	<b>2</b> ore di studio personale
Unità didattiche relative alla <b>Metodologia dell'Allenamento</b>	Le basi della prestazione e valutazione dell'allenamento sportivo;	<b>8</b> ore di formazione teorica	<b>2</b> ore di studio personale
	Sviluppo motorio, capacità coordinative e mobilità articolare;		
	La forza, la velocità-rapidità e la resistenza;		
Unità didattiche relative alla <b>Metodologia dell'Insegnamento</b>	Le competenze pedagogiche del tecnico;	<b>6</b> ore di formazione teorico/pratica	<b>2</b> ore di studio personale
	Come osservare e motivare gli atleti;		
	La comunicazione;		
Unità didattiche relative alla <b>Gestione Amministrativa</b>	Aspetti civilistici e fiscali nella gestione di Asd e Ssd	<b>4</b> ore di formazione teorica	<b>2</b> ore di studio personale

**TOTALI ORE 32**