



ASC COMITATO FORLI' CESENA

Codice Fiscale: 90077190404

tel : 3488701482 – 3336900330

E-mail : forlicesena@ascsport.it sito : www.ascsport.it

DOMANDA ISCRIZIONE CORSO DI FORMAZIONE / WORKSHOP

Il sottoscritto

Nome* _____ Cognome* _____

Nato/a a* _____ Prov.()* il* _____

Residente a* _____ Prov. () _____

Indirizzo _____ cap _____ telefono* _____

Cellulare* _____ e-mail* _____

Codice fiscale* _____ tessera* _____

Società _____

Dichiara di essere in possesso del tesserino tecnico ASC n.* _____

per il quale si richiede per l'anno 2020:

rinnovo dell'abilitazione all'insegnamento (nel caso la disciplina sportiva sia prevista nell'elenco approvato dal CONI)

CORSO	COSTO	DURATA
CORSO DI ISTRUTTORE PRIMO LIVELLO WALKING PROGRAM / CORSO DI ISTRUTTORE DI PRIMO LIVELLO DI GINNASTICA FINALIZZATA AL BENESSERE	460 EURO	32 ORE (2 FINE SETTIMANA)

Allega alla presente richiesta:

- Fotografia (mezzo busto)

- Copia della contabile di bonifico bancario per l'importo di: 460

con causale : CORSO DI ISTRUTTORE PRIMO LIVELLO GFSB WALKING PROGRAM/ASC LORETO

Per il consenso al trattamento dei dati vedi informativa allegata.

Data, _____ Firma _____

5-6 FEBBRAIO DALLE ORE 09:00 ALLE ORE 17:30

5-6 MARZO DALLE ORE 09:00 ALLE ORE 17:30

Walking Program 3.0

Istruttore Livello 1 WP - Istruttore GFSB ASC

FORMATORI:

Massimo Manuzzi



Trainer WP Emanuele Mancinelli

Regione Marche

Luogo Happiness Loreto, Via Cesaretti 1,
60025 Loreto (AN)

INFO ASC: forlicesena@ascsport.it

INFO CORSI: corsi@walkingprogram.net

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORE 1° LIVELLO SNaQ (32 ore)

WEEKEND 1 (16 ore)

GIORNO 1:

Inizio ore 9:00

Registrazione dei partecipanti

UNITÀ DIDATTICA 1 (2 h)

Presentazione scuola e percorso didattico

Principi generali del movimento

Anatomia funzionale del rachide

Biomeccanica della deambulazione

UNITÀ DIDATTICA 2 (2 h)

Esercitazione pratica: progressione e analisi tecnica delle andature (esercizi di propriocezione, passo in linea, Short e Long step, Climb Walk, V-step, Single Dip, Double Dip, Border Skip)

UNITÀ DIDATTICA 3 (2 h)

Muscoli ed articolazioni

UNITÀ DIDATTICA 4 (2 h)

Esercitazione pratica: analisi e revisione tecnica delle andature proposte nell'unità didattica 2

GIORNO 2:

Inizio ore 9:00

UNITÀ DIDATTICA 5 (2 h)

Fisiologia del metabolismo energetico

Basi fisiologiche dello stretching

UNITÀ DIDATTICA 6 (2 h)

Esercitazione pratica: progressione e analisi tecnica delle andature (Border Let Down, Border Side Kick, Skip, Let Down, Side Kick Up & Down (doppio), Down Dip (singolo), Run, tecniche Free)

UNITÀ DIDATTICA 7 (2 h)

Valutazione tecnica individuale e prove di conduzione della lezione

UNITÀ DIDATTICA 8 (2 h)

Aspetti legali, fiscali e normativi del mondo sportivo

Musica e Walking Program®

Nozioni principali sulla comunicazione

Chiusura dei lavori e assegnazione degli Homeworks

WEEKEND 2 (16 ore)

GIORNO 1:

Inizio ore 9:00

Registrazione dei partecipanti

UNITÀ DIDATTICA 9 (2 h)

Presentazione degli Homeworks (ripasso nozioni principali su cuore e polmoni, circolazione, respirazione)

La struttura della lezione

Idratazione e Walking Program®

UNITÀ DIDATTICA 10 (2 h)

Esercitazione pratica: revisione tecnica e ripasso di tutte le andature del Week End 1

UNITÀ DIDATTICA 11 (2 h)

Nozioni e criteri per la costruzione di una lezione Walking Program

UNITÀ DIDATTICA 12 (2 h)

Esercitazione pratica: ripasso delle andature e prove di conduzione della lezione
Assegnazione degli Homeworks

GIORNO 2:

Inizio ore 9:00

UNITÀ DIDATTICA 13 (2,5 h)

Crediti WP, Rank WP e informazioni su abilitazione Tesserino Tecnico Istruttore (bollino verde)

Ripasso generale della parte teorica (come da assegnazione negli Homeworks)

TEST SCRITTO A RISPOSTA MULTIPLA

UNITÀ DIDATTICA 14 (2,5 h)

Esercitazione pratica: ripasso di tutte le tecniche istruttore 1° Livello

Esercitazione sulla conduzione della lezione

UNITÀ DIDATTICA 15 (2 h)

PROVA PRATICA FINALE