

## Programma orario F-16

### CORSO DI FORMAZIONE PER ESPERTI DI ATTIVITÀ MOTORIA PER LA 3<sup>^</sup> ETÀ

Giorno	Tot. Ore	Orari	Tema
<b>Sabato</b> <b>15 Ottobre 2016</b>  08.30 – 13.00 14.00 – 18.00		08.30 – 09.00	<u>Accoglienza, saluti e presentazione corso.</u>
	4	09.00 – 13.00 (break 11.00 – 11.15)  <b>AREA MEDICO-BIOLOGICA</b>	<u>Invecchiamento corporeo e qualità della vita.</u>  <u>Gli apparati: cardiocircolatorio, muscolo-scheletrico, sensoriale, respiratorio (capacità aerobica e anaerobica).</u>  <u>Equilibrio-locomozione-caduta nell'anziano.</u>  <u>Osteoporosi e fratture.</u>
	4	14.00 – 18.00 (break 16.00 – 16.15)  <b>AREA MEDICO-BIOLOGICA</b>	<u>Neurofisiologia e motricità.</u>  <u>Controllo motorio: velocità di reazione-efficienza del gesto motorio.</u>  <u>Apprendimento motorio.</u>
<b>Domenica</b> <b>16 Ottobre 2016</b>  09.00 – 12.00 13.00 – 17.00	3	09.00 – 12.00 (break 10.30 – 10.45)  <b>AREA MEDICO-BIOLOGICA</b>	<u>Basic Life Support.</u>
	4	13.00 – 17.00 (break 15.00 – 15.15)  <b>AREA TECNICO-METODOLOGICO-PEDAGOGICA</b>  <b>Parte Teorica</b>	<u>Valutazione del soggettoanziano (test teorico-pratici).</u>  <u>Predisposizione del programma di attività fisica.</u>
<b>Sabato</b> <b>29 Ottobre 2016</b>  09.00 – 13.00 14.00 – 18.00	4	09.00 – 13.00 (break 11.00 – 11.15)  <b>AREA TECNICO-METODOLOGICO-PEDAGOGICA</b>  <b>Parte Teorica</b>	<u>Linee guida per attività fisico-motoria nella terza età.</u>  <u>Linee guida per l'insegnamento con gli anziani.</u>

	4	14.00 – 18.00 (break 16.00 – 16.15)  <b>AREA TECNICO- METODOLOGICO- PEDAGOGICA</b>  <b>Parte Teorica</b>	<u>Organizzazione di una lezione in palestra.</u>  <u>Metodologia dell'allenamento con gli anziani.</u>
<b>Domenica 30 Ottobre 2016</b>  09.00 – 12.00 13.00 – 17.00	3	09.00– 12.00 (break 10.30 – 10.45)  <b>AREA SOCIOLOGICA</b>	<u>Caratteristiche psicosociali dell'uomo e della donna.</u>
	4	13.00 – 17.00 (break 15.00 – 15.15)  <b>AREA SOCIOLOGICA</b>	<u>Il vissuto dell'anziano e gli stili di vita.</u>
<b>Sabato 5 Novembre 2016</b>  09.00 – 12.00 13.00 – 17.00	3	09.00 – 12.00 (break 10.30 – 10.45)  <b>AREA SOCIOLOGICA</b>	<u>I gruppi e le caratteristiche psicosociali.</u>
	4	13.00 – 17.00 (break 15.00 – 15.15)  <b>AREA TECNICO- METODOLOGICO- PEDAGOGICA</b>  <b>Parte Pratica</b>	<u>Ginnastica posturale.</u>
<b>Domenica 6 Novembre 2016</b>  09.00 – 12.00 13.00 – 17.00	3	09.00 – 12.00 (break 10.30 – 10.45)  <b>AREA TECNICO- METODOLOGICO- PEDAGOGICA</b>  <b>Parte Pratica</b>	<u>Ginnastica posturale.</u>
	4	13.00 – 17.00 (break 15.00 – 15.15)  <b>AREA TECNICO- METODOLOGICO- PEDAGOGICA</b>  <b>Parte Pratica</b>	<u>Ginnastica dolce.</u>

<b>Sabato</b> <b>12 Novembre</b> <b>2016</b>  09.00 - 13.00 14.00 - 18.00	4	09.00 - 13.00 <i>(break 11.00 - 11.15)</i>  <b>AREA TECNICO- METODOLOGICO- PEDAGOGICA</b>  <b>Parte Pratica</b>	<u>Ginnastica respiratoria.</u>
	4	14.00 - 18.00 <i>(break 16.00 - 16.15)</i>  <b>AREA TECNICO- METODOLOGICO- PEDAGOGICA</b>  <b>Parte Pratica</b>	<u>Ginnastica respiratoria.</u>
<b>Domenica</b> <b>13 Novembre</b> <b>2016</b>  09.00 - 12.00 13.00 - 17.00	3	09.00 - 12.00 <i>(break 10.30 - 10.45)</i>  <b>AREA TECNICO- METODOLOGICO- PEDAGOGICA</b>  <b>Parte Pratica</b>	<u>Rilassamento.</u>
	4	13.00 - 17.00 <i>(break 15.00 - 15.15)</i>  <b>AREA TECNICO- METODOLOGICO- PEDAGOGICA</b>  <b>Parte Pratica</b>	<u>Gruppi di cammino.</u> <u>Nordic Walking.</u>
<b>Sabato</b> <b>19 Novembre</b> <b>2016</b>  09.00 - 13.00 14.00 - 18.00	4	09.00 - 13.00 <i>(break 11.00 - 11.15)</i>  <b>AREA TECNICO- METODOLOGICO- PEDAGOGICA</b>  <b>Parte Pratica</b>	<u>Danze e attività sportive.</u>
	4	14.00 - 18.00 <i>(break 16.00 - 16.15)</i>  <b>AREA TECNICO- METODOLOGICO- PEDAGOGICA</b>  <b>Parte Pratica</b>	<u>Danze e attività.</u>

<b>Domenica</b> <b>20 Novembre</b> <b>2016</b> 09.00 – 12.00 13.00 – 17.00	3	09.00 – 12.00 <i>(break 10.30 – 10.45)</i> <b>AREA TECNICO-METODOLOGICO-PEDAGOGICA</b> <b>Parte Pratica</b>	<u>Danze e attività.</u>
	4	13.00 – 17.00 <i>(break 15.00 – 15.15)</i> <b>AREA TECNICO-METODOLOGICO-PEDAGOGICA</b> <b>Parte Pratica</b>	<u>Attività ludico-motorie.</u>
<b>Sabato</b> <b>26 Novembre</b> <b>2016</b> 09.00 – 13.00 14.30 – 18.30	4	09.00 – 13.00 <i>(break 11.00 – 11.15)</i> <b>AREA TECNICO-METODOLOGICO-PEDAGOGICA</b> <b>Parte Pratica</b>	<u>Attività ludico-motorie.</u>
	4	14.30 – 18.30 <b>AREA TECNICO-METODOLOGICO-PEDAGOGICA</b> <b>Parte Pratica</b>	<u>Ginnastica in acqua.</u>
<b>Domenica</b> <b>27 Novembre</b> <b>2016</b> 16.00 – 18.00	2	16.00 – 18.00	<u>Test di valutazione.</u> <u>Feedback.</u> <u>Consegna attestati.</u>
<i>Eventuali modifiche del calendario saranno comunicate in tempo utile.</i>			

Totale ore Area Medico-Biologica	<b>11</b>
Totale ore Area Tecnico-Methodologica-Pedagogica	<b>61</b>
Totale ore Area Sociologica	<b>11</b>
<b>Totale ore del Corso</b>	<b>83</b>