

***Corso istruttore di 1° Livello attività sportiva ginnastica finalizzata
alla salute e al fitness (BI001)
in collaborazione con: PROMO.S. SSD a RL***

OBIETTIVI

Il corso ha l'obiettivo di fornire conoscenze e competenze di base a chi si avvicina all'insegnamento delle attività sportive, proponendo una metodologia mirata e un approccio educativo attento alle diverse fasi di crescita e ai ritmi di sviluppo psicomotorio dei bambini e dei ragazzi e degli adulti.

PARTECIPANTI

Il corso è destinato a studenti/laureati in scienze motorie e sportive, istruttori e collaboratori di società sportive, insegnanti della scuola dell'infanzia, della scuola primaria, educatori sociali, animatori dei centri estivi e a tutti gli operatori nel settore per il riconoscimento della propria figura professionale all'interno del registro nazionale operatori sportivi.

METODI DIDATTICI E ARTICOLAZIONE DEL CORSO

Il corso, della durata di 36 ore, si svolge interamente online in orari serali il martedì, venerdì e il sabato mattina, con obbligo di frequenza del 90% delle ore totali e senza recuperi. Combina teoria e video-pratica attraverso video-esercitazioni, lavori di gruppo e discussioni multidisciplinari. Il corso propone un metodo che stimola nei bambini e nei ragazzi l'esplorazione di diversi schemi e abilità motorie, così da costruire una preparazione completa che li aiuti ad affrontare con maggiore sicurezza qualsiasi sport o attività fisica in futuro.

MATERIALE DIDATTICO

I partecipanti riceveranno tutte le slide delle lezioni in formato PDF, così da poter archiviare l'intero corso sia in formato digitale che cartaceo. Saranno condivise delle video-esercitazioni e materiali didattici consultabili tramite web.

VERIFICA E VALUTAZIONE

Al termine del corso è previsto un test finale obbligatorio, composto da domande a risposta chiusa relative alle diverse aree di insegnamento. Il candidato dovrà ottenere un punteggio minimo di 25/30 per considerarsi idoneo. In seguito al test ci sarà un colloquio. A coloro che supereranno il test verrà rilasciato il diploma di istruttore 1° Livello attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness, valido ai sensi della vigente normativa sul lavoro sportivo per coloro che non siano già in possesso di abilitazioni o brevetti sportivi.

CALENDARIO DEL CORSO

SETTEMBRE

Le lezioni del martedì e del venerdì si svolgeranno dalle ore 19:30 alle ore 22:30. Le lezioni del sabato mattina si svolgeranno dalle ore 9:00 alle ore 13:00

Martedì 9 – Programmazione didattica delle attività motorie: principi e applicazioni pratiche (3 ore)

Venerdì 12 - Attività Motoria e Funzioni Vitali: Integrazione tra Sistema Cardiaco e Polmonare (3 ore)

Sabato 13 - Conoscere la motivazione: apprendimento ed emozioni, motivazione intrinseca & estrinseca, goal setting (4 ore)

Martedì 16 - Risposta Fisiologica all'Attività Motoria: Un'Analisi Interdisciplinare + Educazione ai Sani Stili di Vita nel Contesto Motorio: Focus su Prevenzione e Benessere (3 ore)

Venerdì 19 - Il ruolo dell'istruttore sportivo: consapevolezza, competenze, obiettivi (3 ore)

Sabato 20 - laboratorio esperienziale e dibattito collaborativo (4 ore)

Martedì 23 - le competenze motorie capacità coordinative e condizionali (3 ore)

Venerdì 26 - La leadership in ambito sportivo: Goleman e la leadership emotiva (3 ore)

Sabato 27 - Lo Stretching nel Ciclo di Vita: Proposte Operative e Considerazioni Fisiologiche + Esercizi di collegamento tra teoria e pratica sportiva (4 ore)

Martedì 30 - Evoluzione del movimento: dagli schemi motori di base alle abilità specifiche (2 ore)

Sabato 4 ottobre test finale - piccolo questionario e presentazione di una lezione (4 ore)

DOCENTI DEL CORSO:

Dott. Gabriele Mazzocchi – psicomotricista relazionale

Laureato in Scienze motorie e dello sport

Direttore Sportivo Iscritto all'albo

Ex-docente corso UEFA C Lombardia

Dott.ssa Marta Borrelli

laureata magistrale in Scienza dell'attività fisica per il benessere

PhD in Medicina Traslazionale

Assegnista di ricerca post Doc

Dott. Marco Ardesi

Laureato Magistrale in Psicologia Clinica: salute, relazioni familiari ed interventi di comunità

Psicologo dello Sport

COSTO DEL CORSO

La quota di partecipazione al corso:

- 210,00 € per non affiliati OPES
- 190,00 € Per Affiliati OPES

MODALITA DI ISCRIZIONE

1ª fase – Pre-iscrizione (fino al 2 settembre 2025)

- La pre-iscrizione non prevede il versamento di alcuna quota.
- Entro il **2 settembre 2025**, gli interessati potranno inviare la propria pre-adesione.
- Dopo tale data, i pre-iscritti verranno contattati per ricevere maggiori informazioni e per la verifica del raggiungimento del numero minimo di partecipanti (9)

2ª fase – Iscrizione effettiva

- Qualora venga raggiunto il numero minimo previsto (9), i pre-iscritti riceveranno le indicazioni tramite Google moduli dopo il **2 settembre** per procedere con il versamento della quota e completare l'iscrizione.
- Il corso avrà inizio il giorno **9 settembre 2025**.
- Il versamento dovrà essere accompagnato dalla copia del bonifico (causale: *Iscrizione corso istruttore Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness I° livello*).

PRE – ISCRIZIONE

Segreteria organizzativa

☎ 02 38259581 (dal lunedì al venerdì, dalle 9:30 alle 18:00)

✉ E-mail: formazione@opeslombardia.it

OPES APS - Comitato Regionale Lombardia

Viale San Michele del Carso, 22 - 20144 Milano

• C.F. 97646950150 • P.IVA 08846090960

www.opeslombardia.it • lombardia@opesitalia.it • Tel. 02.38.25.95.81

Certificazione di Qualità UNI ENI ISO 9001:2008 ACCREDIA settore EA 35 rilasciato da E.L.T.I. srl