

**FORMAZIONE 2020
CAGLIARI**

CORSO MSP ITALIA ISTRUTTORE FITNESS PER BIMBI

**PERCORSO FORMATIVO TEORICO
PRATICO RIVOLTO A TUTTI.**

**DATE
24-25 OTTOBRE | 7-8-14 NOVEMBRE**

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA
MSP SARDEGNA FORMAZIONE
RESPONSABILE FORMAZIONE REGIONALE- LIDIA RUSSU
CELL. 3495262969
E.MAIL FORMAZIONE@MSPSARDEGNA.IT

PROGRAMMA CORSO MSP ITALIA ISTRUTTORE FITNESS PER BAMBINI

L'Ente di Promozione Sportivo **MSP ITALIA- SARDEGNA** aderente al Sistema SNaQ del C.O.N.I.

(Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi), è lieta di presentare il **Corso di Istruttore Fitness per bambini** -unica edizione del 2020 nella città di **Cagliari**- che si svolgerà nel rispetto delle misure anticontagio relative al Covid_19 e delle linee guida presenti nell'ultimo DPCM.

La figura dell'Istruttore Fitness per Bambini è sempre più richiesta all'interno dei centri fitness. Si tratta di un percorso teorico-pratico suddiviso in due week end formativi rivolto a chi vuole approfondire la conoscenza riguardo l'attività motoria in età evolutiva (dai 5 ai 10 anni) in modo da poter attivare all'interno del proprio contesto associazionistico o per conto di altre a.s.d. corsi rivolti ai bambini con consapevolezza e metodica. Ma non solo, il contesto può essere molteplice se si pensa all'attività motoria che si svolge in centri estivi o centri di aggregazione, dopo-scuola etc.

Obiettivi e finalità di questo corso, che si inserisce in un ventaglio di novità tra quelli proposti nel nostro planning per l'anno corrente, sono quelli di acquisire competenze riguardo la programmazione e periodizzazione dell'allenamento fitness rivolti ai bambini.

Il corso è articolato in due fine settimana, nelle giornate di sabato e domenica, con l'aggiunta di un ulteriore appuntamento nel quale si svolgerà l'esame teorico-pratico. Le **date** sono le seguenti:

24-25 ottobre | 7-8-14 novembre 2020

Orari: 9:00- 13:00 | 14:00 – 17:00

PROGRAMMA

- Le tappe dello sviluppo anatomico, motorio e cognitivo nel bambino dai 5 ai 7 e dagli 8 ai 10 anni.
- L'allenamento delle capacità motorie attraverso la pratica degli schemi motori di base.
- La postura nell'età evolutiva
- Introduzione al lavoro sulla mobilità.
- Obiettivi e caratteristiche delle diverse fasi di una lezione di fitness per i bambini:
 - riscaldamento
 - fase aerobica
 - fase centrale
 - fase di tonificazione funzionale
 - defaticamento
- L'allenamento di gruppo attraverso il gioco
- Le andature degli animali.
- Programmazione e periodizzazione dell'allenamento fitness per bambini.

MATERIALE DIDATTICO:

Ai corsisti verrà consegnato un kit didattico contenente la dispensa in formato digitale, una borsa, quaderno e penna. Eventuale materiale aggiuntivo -se fosse necessario-verrà indicato dagli stessi docenti durante lo svolgimento del corso stesso e condiviso tramite e-mail o gruppo whatsapp dalla responsabile regionale della formazione regionale, Lidia Russu.

DOCENTI:

I docenti del corso sono un team altamente specializzato nel lavoro con i bambini in termini di attività fisica, laureati in scienze motorie, Trainer ufficiali Msp Italia: Cecilia Gobbino e Francesca Ravot.

ESAME PER IL CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA MSP ITALIA:

L'esame consiste in una prova teorica-pratica. Quella teorica si svolge sotto forma di test con 20 domande che possono essere sia a risposta multipla che a risposta aperta, mentre quella pratica è formulata in relazione a quello che si è svolto durante il corso. In seguito al superamento dell'esame sostenuto l'ultimo giorno di corso, si acquisirà un diploma Msp Italia valido a livello nazionale riconosciuto dal C.O.N.I. (il codice C.O.N.I. in cui rientra questa abilitazione è il BI005 Settore e qualifica: "Ginnastica per tutti"- accompagnato da un attestato Msp Italia di partecipazione "Istruttore di Fitness per Bambini".

COSTO E MODALITA' D'ISCRIZIONE:

Il costo del corso è di 320,00€ che possono venir così dilazionate: 50,00€ di primo acconto per assicurarsi il posto in quanto è a numero chiuso e successivo saldo entro e non oltre il secondo week end di formazione. Ci si iscrive con la compilazione del modulo d'iscrizione e copia del bonifico relativo all'acconto, inviati o via e-mail formazione@mspsardegna.it o tramite una fotografica molto chiara inviata su WhatsApp al numero **3495262969** (Lidia Russu).

CHI PUO' PARTECIPARE AL CORSO MSP ITALIA?

Al nostro corso di Istruttore Fitness per Bambini può partecipare chiunque abbia interesse a formarsi in questo ambito. Essendo un primo livello non necessita di particolari requisiti.

LOCATION:

Il luogo di svolgimento del corso è la sede di MSP SARDEGNA, sita in Via Crespellani 1C- Cagliari.

PREVENZIONE ANTI-COVID-19:

Tutti i corsi in presenza, come da ultimo DPCM, saranno svolti nel rispetto delle linee guida imposte ed in continuo aggiornamento, per quanto riguarda: PALESTRE, PISCINE E MEETING.

Verranno descritte in prossimità dell'inizio dei corsi, in modo tale da essere aggiornate.

MODULO D'ISCRIZIONE CORSO MSP ITALIA ISTRUTTORE FITNESS PER BAMBINI

DATI DEL PARTECIPANTE

NOME _____ COGNOME _____
DATA DI NASCIUTA _____ LUOGO DI NASCITA _____
VIA DI RESIDENZA _____ N° _____ CITTA' DI RESIDENZA _____
PROV _____ CAP _____ CODICE FISCALE _____
E-MAIL _____ CELLULARE _____

DESTINATARIO RICEVUTA

INTESTATARIO A.S.D./PRIVATO _____ VIA _____
CITTA' _____ PROV. _____ CAP _____ C.F.e/o P.IVA _____

Chiede la partecipazione al corso teorico-pratico di "Istruttore Fitness per bambini", che si svolgerà a Cagliari nelle date 24-25 ottobre e 7-8-14 novembre 2020, presso la sede Msp Sardegna, sita in via crespellani n°1/C. Il costo del corso è complessivamente 320,00 €, che possono essere dilazionate versando un acconto di 50,00€ per bloccare il posto essendo un corso a numero chiuso e successivamente il saldo lo si deve versare entro e non oltre il secondo week end di corso o tramite bonifico bancario o brevi manu in presenza della Responsabile della Formazione regionale Msp Sardegna, Lidia Russu.

CLAUSULE CONTRATTUALI

ISCRIZIONE: L'iscrizione si effettua con il pagamento della quota di partecipazione 1°acconto di 50,00€ e l'invio del presente modulo, compilato in ogni sua parte e sottoscritto dall'intestatario via e-mail all'indirizzo FORMAZIONE@MSPSARDEGNA.IT. Il saldo lo si può dilazionare nelle diverse date del corso ed entro e non oltre l'ultima data utile.

MODALITA' DI PAGAMENTO: Il pagamento dovrà essere effettuato o brevi manu (previa telefonata al 3495262969) o mediante bonifico bancario sul conto corrente di seguito indicato:

BANCO DI SARDEGNA

CODICE IBAN: IT70Z0101504801000070473177

Intestato ad MSP SARDEGNA

*L'acconto non è restituibile a corso iniziato.

*Il saldo è obbligatorio versarlo entro la data stabilita.

ANNULLAMENTO /SPOSTAMENTO CORSO: In base a specifiche necessità del caso (es. problemi logistici) la segreteria organizzativa si riserva la facoltà di rinviare o annullare il Corso in programma, dandone comunicazione agli stessi massimo cinque giorni prima dello svolgimento del corso all'indirizzo e-mail da loro indicato nella presente domanda d'iscrizione.

CLAUSOLA DI CONCILIAZIONE E FORO COMPETENTE

Per ogni controversia inerente l'esecuzione, interpretazione o risoluzione del presente contratto le parti convengono di tentare, la risoluzione bonaria attraverso una procedura di conciliazione amministrata da un organismo tra quelli iscritti nel Registro del Ministero della Giustizia. In caso di successivo ricorso a procedura giudiziaria il foro competente è quello di Sassari.

PRIVACY: Ai sensi dell'art. 13 D.Lgs n°196/2003, la informiamo che i dati personali acquisiti saranno trattati per uso interno di comunicazioni di msp e della segreteria organizzativa Liru' Eventi.

LUOGO E DATA

FIRMA

