



Roma, 04.05.2020

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società AICS di Ginnastica

Loro Sedi

Oggetto: Corso di Formazione on-line per l'abilitazione alla qualifica di Istruttore AICS di Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness – 23 maggio-31 luglio 2020.

La Direzione Nazionale - Dipartimento Sport, visto il protrarsi dell'emergenza sanitaria in atto e conseguente distanziamento sociale, vi propone la possibilità di frequentare, **dal 23 maggio al 31 luglio p.v.**, il **Corso di formazione per Istruttore AICS di Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness** in due momenti complementari:

- ✓ **formazione on-line, per la parte teorica e teorico pratica;**
- ✓ **formazione pratica ed esame finale.**

Il Corso, finalizzato a formare gli operatori della sala fitness e della ginnastica finalizzata alla salute, è sviluppato secondo elevati standard qualitativi e sarà tenuto da docenti qualificati.

La partecipazione al Corso è consentita ai tesserati AICS 2020 a partire dai 17 anni di età (la qualifica sarà comunque valida al compimento dei 18 anni), in possesso del diploma di Scuola Media Superiore e del certificato medico sportivo in corso di validità che ne attesti l'idoneità fisica.

Per ulteriori informazioni di carattere tecnico potete contattare il responsabile del Corso, Niki Mardegan cell. 3475513138.

In allegato la scheda tecnica e il quadro sinottico del Corso, nonché le modalità di iscrizione.

Cordiali saluti.

Il Presidente
On. Bruno Molea



**CORSO DI FORMAZIONE
ISTRUTTORE AICS DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
23 maggio – 31 luglio 2020**

Informazioni generali e obiettivi formativi

Il Corso ha la finalità di formare gli operatori che svolgano la loro attività nelle sale pesi, nei corsi di ginnastica di base finalizzata alla salute e ginnastica funzionale. La qualifica è specificatamente relativa alle discipline riconosciute dal CONI. [Vedi link](#)

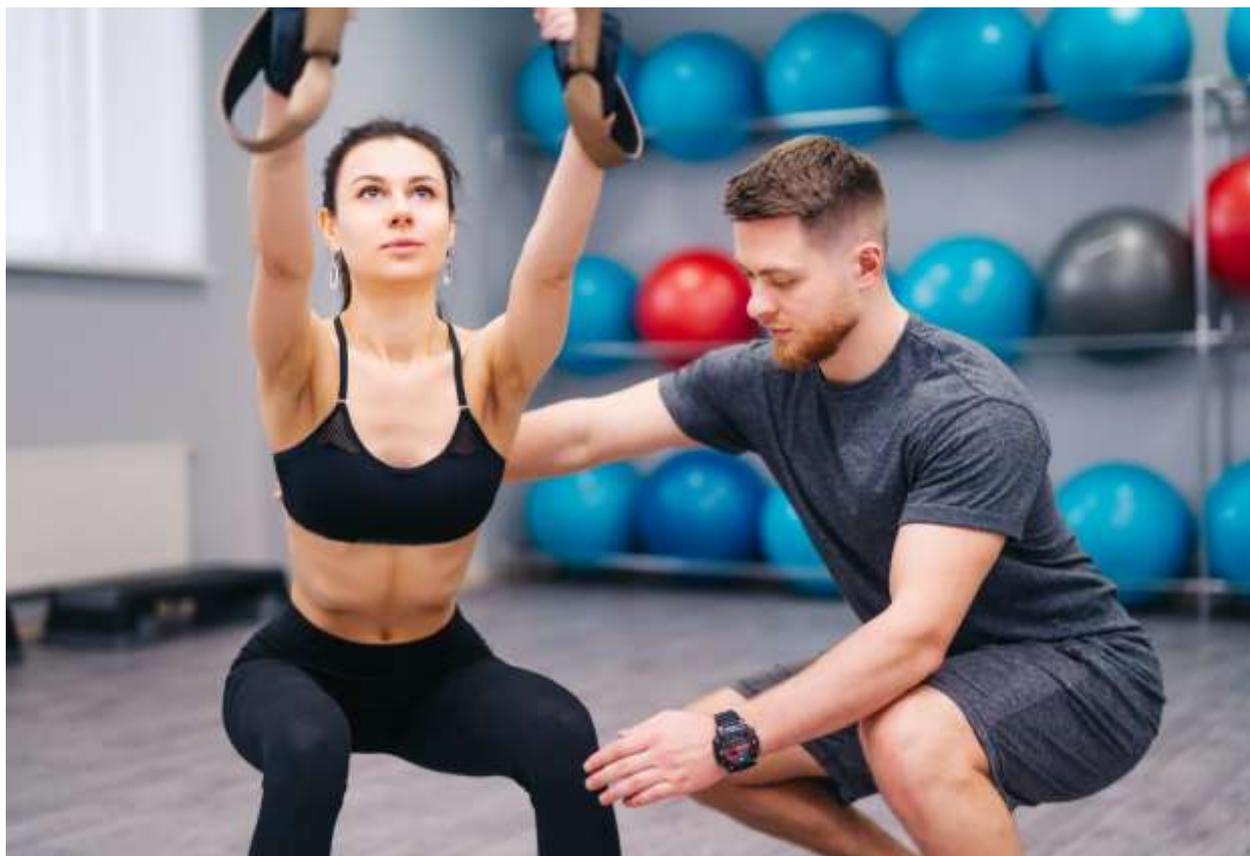
Superato il test finale l'Istruttore potrà operare a tutti gli effetti nell'ambito della ginnastica e del fitness.

Si precisa che la formazione proposta fa proprie le direttive del Sistema Nazionale di Qualifiche degli Operatori Sportivi (SNAQ), mantenendo pertanto un alto standard qualitativo. Obiettivo del corso è fornire strumenti teorici e pratici per formare in modo efficace gli operatori del fitness e dello sport.

Contenuti

Il Corso prevede una formazione teorica attenta e mirata nell'ambito dell'anatomia, fisiologia, biomeccanica e altre materie generali. La formazione specifica prevede un iter relativo alla Teoria e Metodologia di Allenamento. Sarà dato molto spazio alla parte pratica seguita da insegnanti esperti.

Saranno introdotti, infine, elementi relativi alla nutrizione al primo soccorso e alla psicologia dello sport.



Modalità di svolgimento e metodologia

Le lezioni saranno condotte con modalità di video conferenza. Una volta completata l'iscrizione saranno comunicate le piattaforme di riferimento e le credenziali di accesso. Le lezioni si svolgeranno

prevalentemente nei week end. Saranno condotte lezioni frontali con la massima interazione docente-discenti.

Relativamente alle ore di pratica, un numero ridotto di ore (circa 20), sono previste in modalità residenziale. Nel caso non fosse possibile svolgere gli incontri residenziali, per motivi inerenti l'emergenza corona virus, le attività saranno svolte interamente in modalità on-line. Al termine del corso gli aspiranti Istruttori dovranno sostenere un esame teorico e pratico. La chiusura del corso è prevista entro il 31 luglio 2020.

Materiale didattico

Agli allievi istruttori sarà fornito un libro di testo. I docenti, inoltre, renderanno disponibili opuscoli e dispense. ***È assolutamente vietata la divulgazione dei testi che saranno forniti durante il corso, è altresì vietata la registrazione del corso tramite videocamere o altri dispositivi elettronici da parte degli allievi.***

Note

In caso di mancato superamento dell'esame il corsista avrà 12 mesi di tempo per ripetere, una volta, l'esame gratuitamente.

Qualifica

Superato l'esame finale l'istruttore potrà operare nell'ambito della ginnastica e del fitness nelle ASD affiliate AICS su tutto il territorio nazionale e in tutti gli ambiti previsti dalle disposizioni di legge delle diverse Amministrazioni Regionali.

Sarà rilasciato il diploma nazionale AICS, il tesserino tecnico e l'Istruttore sarà inserito nell'Albo Nazionale degli Istruttori AICS pubblicato sul sito istituzionale www.aics.it.



CORSO ISTRUTTORE AICS GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E FITNESS

	ore lezione	ore studio personale	ore tot	crediti
CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI				
Anatomia	4	12		
Fisiologia e fisiologia applicata	4	12		
Biomeccanica applicata allo sport	3	9		
Psicologia applicata allo sport	3	9		
Elementi di teoria della comunicazione applicata allo sport	3	9		
Elementi di biologia nutrizionale applicata allo sport	3	9		
Elementi di pronto soccorso e intervento di emergenza	3	9		
Teoria e metodologia dell'allenamento	7	21		
	30	90	120	5
CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI TECNICI SPECIFICI				
Teoria e metodologia della Ginnastica finalizzata alla salute	5	15		
Teoria e metodologia del Fitness	16	48		
Teoria e metodologia della Ginnastica funzionale	3	9		
	24	72	96	4
ABILITA' INDIVIDUALI				
Attività Pratica con supervisione	12	24		
Tirocinio sul campo (<i>facoltativo</i>)		48		
	12	72	84	1+2
crediti totali				10 + 2

Note:

- Le ore di lezione si intendono come lezione frontale o lezioni teorico pratico svolte con insegnante;
- Le ore di studio personale sono intese come studio autonomo o svolgimento di progetti su indicazione degli insegnanti;
- Il tirocinio non è obbligatorio per completare questo livello di formazione, è comunque consigliato.

Corsi collegati

Successivamente saranno proposti Corsi collegati:

- ✓ CORSO DI AGGIORNAMENTO BIENNALE (PREVISTO DALLA NORMATIVA)
- ✓ CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE DI FITNESS SPECIALIZZATO IN SALA PESI
- ✓ CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE DI FITNESS SPECIALIZZATO IN GINNASTICA POSTURALE
- ✓ CORSO DI FORMAZIONE PER PERSONAL TRAINER LIVELLO 1
- ✓ CORSO DI FORMAZIONE PER PERSONAL TRAINER LIVELLO 2

Modalità e costi di iscrizione

L'iscrizione al Corso è effettuabile **entro e non oltre il 17 maggio p.v.** esclusivamente attraverso la piattaforma <http://campionati.aics.it> nello spazio dedicato ai Corsi di Formazione. Sarà sufficiente compilare tutti i campi indicati.



La quota di iscrizione al Corso è di € 350,00 a persona. **La quota comprende tutte le lezioni teoriche e pratiche del corso, il libro di testo e, al superamento del test finale, il rilascio del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori.**

Il pagamento deve essere effettuato tramite bonifico bancario intestato a: AICS Direzione Nazionale – IBAN IT 75 1 01030 03271 000061460833 - Causale: Quota Iscrizione Corso Istruttore Fitness

Copia del bonifico effettuato dovrà essere caricata sul già menzionato portale così come la copia del certificato medico sportivo che attesti l'idoneità fisica (rilasciato in data non anteriore a sei mesi).

Il Corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 15 iscrizioni (massimo 50).

Considerato il difficile momento che stiamo vivendo la Direzione Nazionale ha deciso di accogliere le istanze pervenute in questi giorni e quindi sarà possibile versare la quota di iscrizione in due soluzioni: l'acconto di € 150,00 al momento della formulazione dell'iscrizione, entro il 17 maggio p.v., il saldo di € 200,00 entro il 15 giugno p.v., sempre attraverso la piattaforma dedicata <http://campionati.aics.it>

INFORMAZIONI

Per ulteriori informazioni di carattere tecnico potete contattare il responsabile del Corso, Niki Mardegan 3475513138 o info@sporttarget.it.