



Roma, 21.05.2020

Prot. n. 142

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società AICS

Loro Sedi

Oggetto: Competenza HIIT – Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness di 2° livello – Corso di Specializzazione rivolto ad Istruttori e Allenatori di ogni disciplina sportiva.

La Direzione Nazionale, in collaborazione con UNIwalk del Comitato Provinciale AICS di Venezia, organizza il **Corso di Specializzazione competenza HIIT – Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness di 2° livello** - rivolto a Istruttore e Allenatori di ogni disciplina sportiva che si terrà, in modalità on-line, **dal 15 giugno all'8 luglio p.v..**

Il Corso di specializzazione, riservato ai tesserati AICS 2020 maggiorenni, è rivolto agli Istruttori qualificati di tutte le discipline sportive che vogliono approfondire ed acquisire la competenza HIIT, finalizzata a migliorare il funzionamento del sistema nervoso autonomo, orientata a potenziare la performance psico-fisica globale. Sarà tenuto dal **Dott. Michele Mirabile** (Laureato in Scienze Motorie, Master di I livello in "Posturologia: percezione e movimento", I, II, III livello HMO, Human Movement Optimization, Il livello Barefoot Training Specialist) e dal **Dott. Massimo Bisconcin** (Medico Chirurgo, Posturologo, Agopuntore, Istruttore di Nordic Walking, Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness). Il Corso avrà la durata di 20 ore di lezione teorico-pratiche su piattaforma on-line e 90 ore di studio personale supportato da video lezioni e dispense. Le indicazioni per l'accesso alla piattaforma saranno comunicate ai partecipanti a completamento delle procedure di iscrizione. Nel caso di impossibilità a frequentare una lezione sarà inviata una video lezione. Prima e dopo ciascuna lezione sarà inviato un questionario di autovalutazione che i partecipanti dovranno, contestualmente, compilare ed inviare ai docenti. Al termine del percorso formativo sarà valutato l'apprendimento di ciascun discente attraverso un test telematico composto da domande a risposta multipla, domande aperte e sarà completato da un breve elaborato-video da allegare al test. Se l'esito sarà positivo (minimo 75% delle risposte esatte e 6/10 la valutazione del video) agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di Ginnastica Finalizzata alla salute e al Fitness di 2° livello, il tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS.

./.



Date e orario delle lezioni in video conferenza:

15 Giugno	dalle ore 18,00 alle ore 20,30
17 Giugno	dalle ore 18,00 alle ore 20,30
22 Giugno	dalle ore 18,00 alle ore 20,30
24 Giugno	dalle ore 18,00 alle ore 20,30
29 Giugno	dalle ore 18,00 alle ore 20,30
01 Luglio	dalle ore 18,00 alle ore 20,30
06 Luglio	dalle ore 18,00 alle ore 20,30
08 Luglio	dalle ore 18,00 alle ore 20,30

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **03 Giugno p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Venezia veneziam@aicv.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aicv.info. **La quota di iscrizione è di € 260,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Venezia – IBAN IT 51 B 01030 02000 00000 1258017 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Salute e Fitness 2° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 5 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 20 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Presidente
On. Bruno Molea



All: 2



CORSO DI SECONDO LIVELLO: COMPETENZA HIIT

	ore lezione	ore studio personale	ore tot	crediti
DOTT. MASSIMO BISCONCIN				
Premessa: perché competenza HIIT	1	/		
Cenni di fisiopatologia	1	4		
Il concetto di infiammazione	1	1		
Infiammazione cronica di basso grado	1	1		
Sistema Nervoso (anatomia e fisiologia)	1	4		
Il sistema nervoso autonomo e suo ruolo nella performance psico-fisica	1	6		
Attività fisica e connessione con il sistema nervosa autonomo	1	2		
Concetto di HIIT	1	2		
HIIT – like e modello applicativo	1	9		
	9	29	38	5
DOTT. MICHELE MIRABILE				
Cardiofrequenzimetri e come utilizzarli	1	1		
Come calcolare le frequenze cardiache di riferimento	1	1		
Relazione tra frequenze cardiache e metabolismi energetici	1	6		
Cos'è l'HIIT	1	2		
HIIT e Tabata a confronto	1	6		
Come applicare l'HIIT in vari sport	1	6		
Esempi di come applicare allenamenti HIIT a corpo libero	1	9		
Video con alcuni esempi	1	9		
	8	40	48	4
ATTIVITA' COMPRESENZA (MARRAS – BISCONCIN – MIRABILE)				
Aspetti tutelativi e certificativi	1			
Ripasso generale		9		
Realizzazione video dimostrativi ed analisi in aula	1	10		
Test finale e valutazione	1	2		
	3	21	24	1+2
			crediti totali	10 + 2

TOT ORE LEZIONE:	20
TOT ORE STUDIO PERSONALE:	90
TOT ORE	110



MODULO ISCRIZIONE
CORSO DI SPECIALIZZAZIONE COMPETENZA HIIT
ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS 2° LIVELLO
15 GIUGNO – 8 LUGLIO 2020

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 3 Giugno 2020 a: veneziana@aicis.it e per conoscenza a dnsport@aicis.info

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo AICS e cod. affiliazione		Persona richiedente	
Indirizzo		E-Mail	
CAP e Città		Tel e Fax	
P.IVA		Codice Fiscale	
Data		Firma	
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO: _____			
MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE VENEZIA IBAN: IT 51 B 01030 02000 00000 1258017 CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA SALUTE EFITNESS 2° LIVELLO			

CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

- La quota d'iscrizione di € 260,00 (a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n. 5 iscritti (massimo 20).

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
Timbro e firma del Richiedente	Firma del Partecipante o del Richiedente

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data ___/___/___ Timbro e firma _____