

# Progetto F-10

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

La Scuola Regionale dello Sport del CONI Puglia promuove un Corso per la “Formazione di esperti di attività motoria per la 3<sup>a</sup> età”.

Il Progetto è un’iniziativa che rientra nella formazione sportiva della SRdS rivolto a coloro che intendono operare nell’ambito dell’attività motoria e sportiva della 3<sup>a</sup> età.

### FINALITA' DEL CORSO

L’innalzamento dell’età media della vita e il miglioramento delle condizioni sociali hanno portato nell’ultimo decennio a un notevole incremento del numero di persone over 65 a svolgere attività fisica, per cui il rapporto tra attività motoria e invecchiamento sono di notevole importanza al fine di valutarne gli effetti.

Infatti se da un lato l’attività fisica per la terza età aiuta a prevenire disfunzioni organiche, da quelle cardiovascolari a quelle osteoarticolari e osteoporotiche, dall’altro è rilevante sottolineare la positività di un approccio psicologico che influisce sul sistema immunitario dell’anziano comprese le regole di vita igieniche e comportamentali a volte dimenticate dalla sedentarietà e/o dall’abbandono.

### ENTI PROPONENTI

- CONI PUGLIA - Scuola Regionale dello Sport
- Corso di Laurea In Scienze Motorie e Sportive di Bari
- Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive di Foggia
- MIUR- USR per la Puglia

### SOGGETTI ORGANIZZATORI

- CONI PUGLIA – Scuola Regionale dello Sport

### DESTINATARI

- Istruttori/Tecnici di tutte le Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate e degli Enti di Promozione Sportiva , tutti Organismi riconosciuti dal CONI
- Laureati in Scienze Motorie ovvero diplomati ISEF;

(Eventuali posti vacanti saranno assegnati a fisioterapisti, le cui domande saranno accettate con riserva).

## MODALITA' DI ISCRIZIONE E CRITERI DI SELEZIONE

Gli aspiranti dovranno produrre domanda (allegato A) ed inviarla a mezzo mail **entro e non oltre le h. 14.00 di lunedì 5 ottobre 2015** alla Scuola Regionale dello Sport ([scuolasport@conipuglia.it](mailto:scuolasport@conipuglia.it)) allegando copia del bonifico bancario dell'avvenuto versamento della quota di partecipazione di **€ 50,00** intestato a CONI Comitato Regionale Puglia IBAN IT 10N 01005 040000000000 16551

L'allegato A e il presente Avviso saranno pubblicati sul Sito del **CONI Puglia** e sulla Pagina Facebook **Coni Scuola dello Sport – Puglia**, dove sarà pubblicato l'elenco degli ammessi al corso.

### La selezione degli aspiranti al corso prevederà i seguenti criteri e precedenze:

- A. Istruttori/Tecnici tesserati per l'anno 2015/2016 per una FSN-DSA-EPS riconosciuta dal CONI;
- B. Laureati In Scienze Motorie all'Università di Bari o di Foggia-
- C. Diplomatici ISEF
- D. Studenti in Scienze Motorie iscritti al terzo anno del corso di Laurea dell'Università di Bari o di Foggia.

**Numero massimo iscritti: 50**

**Farà fede la tempistica dell'iscrizione a parità di requisiti.**

### DURATA DEL CORSO

65 ore come da programma riportato nell'allegato B

### SEDE DEL CORSO

Il corso si svolgerà presso la sede della Scuola Regionale dello Sport CONI Puglia, in Strada Madonna della Rena 13, Bari.

### ASSENZE

È consentito un numero massimo del 10 % di ore di assenza ( 7 ore complessive )

### ATTESTAZIONE CREDITI

A fine del corso sarà consegnato ai partecipanti un attestato che sarà riconosciuto dal CONI Regionale come titolo spendibile per l'inserimento in eventuali progetti organizzati a livello regionale e provinciale da CR Puglia e delegazioni territoriali, agli studenti di Scienze Motorie di Bari e di Foggia del terzo anno saranno riconosciuti 1,5 CFU

### IN ALLEGATO:

Modulo Domanda Iscrizione  
Programma del Corso

**DOMANDA DI ISCRIZIONE**

**CORSO DI FORMAZIONE  
PER ESPERTI DI ATTIVITÀ MOTORIA PER LA 3<sup>^</sup> ETÀ  
SRdS Bari [scuolasport@conipuglia.it](mailto:scuolasport@conipuglia.it)**

Il/la sottoscritto/a \_\_\_\_\_

nato/a il \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ (prov.) \_\_\_\_\_

residente in Via \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_ (CAP) \_\_\_\_\_ (prov.) \_\_\_\_\_

cell \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

*Titoli (lettere A,B,C,D riportati nel comma "Modalità di iscrizione e Criteri di selezione") allegando copia del documento di identità e copia della certificazione comprovante lo status dichiarato:*

A. \_\_\_\_\_ FSN/DSA/EPS \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_ SAMS BA \_\_\_\_\_ SAM FG \_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_

D. Studente del 3° anno SAMS BA \_\_\_\_\_ SAMS FG \_\_\_\_\_

Ulteriori annotazioni \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Autorizzo al trattamento dei dati personali ai sensi del D.Lgs. 196/03 a fini organizzativi e didattici.

Il candidato

\_\_\_\_\_ lì \_\_\_\_\_

## **PROGRAMMA GIORNALIERO CORSO F 10**

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

Venerdì 9 ottobre

h. 15.30 Accredito e Saluti

#### **Area Medico-Biologica (11 ore)**

##### **Modulo 1** (4 ore)

Venerdì 9 ottobre

h.16.00-20.00

- Invecchiamento corporeo e qualità della vita; (*M. Majorano*)
- Gli apparati: cardiocircolatorio, muscolo-scheletrico, sensoriale, respiratorio (capacità aerobica e anaerobica) (*M. Majorano*);
- Equilibrio-locomozione-caduta nell'anziano (*M. Majorano*);
- Osteoporosi e fratture (*M. Majorano*).

##### **Modulo 2** (4 ore)

Sabato 10 ottobre

h.09.00-13.00

- Neurofisiologia e motricità (*A. Cannone*);
- Valutazione del soggetto anziano (*A. Cannone*).

##### **Modulo 3** (3 ore)

Sabato 10 ottobre

h.15.00-18.00

- Basic Life Support (*L. Cristofoli*)

#### **Area Tecnico-Methodologico-Pedagogica (36 ore)**

##### **Parte teorica** (12 ore)

##### **Modulo 4** (4 ore)

Domenica 11 ottobre

h. 09.00-13.00

- Controllo motorio: efficienza del gesto motorio (*F. Fischetti*)
- Apprendimento motorio (*G. Noia*)
- Valutazione del programma di attività fisica (*G. Noia*)

### **Modulo 5** (6 ore)

#### **Venerdì 16 ottobre**

**h.15.00-19.00**

- Linee guida per attività fisico-motoria nella terza età (*I. Sannicandro*)
- Linee guida per l'insegnamento con gli anziani (*I. Sannicandro*)

#### **Sabato 17 ottobre**

**h.09.00-11.00**

- Organizzazione di una lezione in palestra – Pratica (*M.Monticelli*)
- Organizzazione di una lezione in palestra – Teoria (*M.Monticelli*)

### **Modulo 6** (2 ore)

#### **Sabato 17 ottobre**

**h.11.00-13.00**

- Metodologia dell'allenamento con gli anziani (*A. Sirressi*)

### **Parte pratica** ( 24 ore)

### **Modulo 7** (4 ore)

#### **Domenica 18 ottobre**

**h.09.00-13.00**

- La postura nell'anziano: valutazione e ginnastica - Teoria 1h (*A. Giunto*)
- La postura nell'anziano: valutazione e ginnastica - Pratica 3h (*A. Giunto*)

### **Modulo 8** (16 ore)

#### **venerdì 23 ottobre**

**h.15.00-19.00**

- Ginnastica dolce – Pratica (*P. Trotta*)

#### **Sabato 24 ottobre**

**h.09.00-13.00**

- Ginnastica in acqua – Teoria 2h (*L. Ascatigno*)
- Ginnastica in acqua – Pratica 2h (*L. Ascatigno*)

#### **Sabato 24 ottobre**

**h.15.00-19.00**

- Gruppi di cammino – Teoria 1h (*O. Binetti*)
- Gruppi di cammino – Pratica 1h (*O. Binetti*)
- Danze espressive – Pratica 2h (*O. Binetti*)

#### **Domenica 25 ottobre**

**h.09.00-13.00**

- Tecniche di rilassamento e ginnastica respiratoria – Teoria 1h (*O. Binetti*)
- Tecniche di rilassamento e ginnastica respiratoria – Pratica 3h (*O. Binetti*)

**Modulo 9** (4 ore)

**Venerdì 30 ottobre**

**h.15.00-19.00**

- Attività ludico-motorie – Pratica (*F. Massari*)

**Area Sociologica** (12 ore)

**Modulo 10** (8 ore)

**Sabato 31 ottobre**

**h.09.00-13.00**

- I gruppi e le caratteristiche psicosociali (*F. Fischetti*)

**Sabato 31 ottobre**

**h.15.00-19.00**

- Il vissuto dell'anziano e gli stili di vita (*V. Buzzacchino*)

**Modulo 11** (4 ore)

**Domenica 1 novembre**

**h.09.00-13.00**

- Caratteristiche psicosociali dell'uomo e della donna (*I. Fischetti*)

**Conclusione** (6 ore)

**Modulo 12** (3 ore)

**Mercoledì 4 novembre**

**h. 15.00 – 18.00**

- Ordinamento sportivo (*M. Barbone*)

**Modulo 13** (3 ore)

**Giovedì 5 novembre**

**h. 15.00 – 18.00**

- Valutazione e dibattito
- Consegnati attestati di partecipazione

Totale ore A) Area Medico-Biologica

**11**

Totale ore B) Area Tecnico-Methodologica-Pedagogica

**36**

Totale ore C) Area Sociologica

**12**

Totale ore D) Conclusione

**6**

**Totale ore del Corso**

**65**