



STRENGTH ACADEMY

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA

PROGRAMMA

CORSO DI I LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

Tecnico 1° livello FIPE

Cultura Fisica

(Strength Yoga, Pilates, Calistenico)

N. ORE		MATERIE
4	(di cui)	CONOSCENZE GENERALI
	4	• Fisiologia dell'attività motoria
	(di cui)	• METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO E DELL'INSEGNAMENTO
24	2	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello di Cultura Fisica. Prospettive ed applicazioni
	4	• Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento
	4	• Elementi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento
	4	• Elementi di Valutazione funzionale e posturale
	4	• Flessibilità e Mobilità Articolare
	4	• Elementi di Programmazione e Stesura del programma di allenamento
	2	• Il lavoro in isometria
	(di cui)	• PARTE PRATICA
24	4	Strength Balance
	4	• Corpo libero
	4	• Principali esercizi della sala pesi
	4	• Strength Yoga: warm up per le attività sportive
	4	• Strength Yoga: cool down per le attività sportive
	4	• Strength Yoga applicazione pratica: organizzazione e svolgimento della lezione
		• CONOSCENZE GENERALI Studio individuale
8	2	Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPE
	2	• Biomeccanica
	4	• Elementi di base della nutrizione
=====	=====	=====
52 + 8		T O T A L E