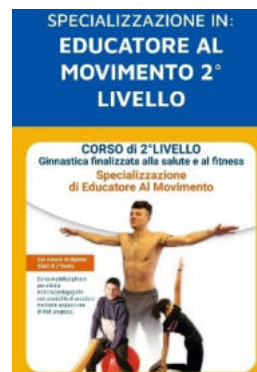




Corso di 2° livello
Educatore Al Movimento
disciplina
Ginnastica finalizzata alla
salute ed al fitness



il corso si svolgerà in 2 modalità distinte:

- 1) **Modalità autonoma da svolgere a casa**, dove è previsto il ripasso delle tematiche trattate durante il corso di 1° livello e l'approfondimento individuale delle nozioni acquisite. Questo periodo nel complesso prevede 25 ore di studio e i discenti verranno guidati mediante un video esplicativo della durata di 1h.

Al termine i corsisti dovranno redigere una tesina tra i 10 temi proposti (max 5 facciate, circa 1000 caratteri in TIMES NEW ROMAN, tempo stimato 5 ore).

N.B.: sottolineiamo che la tesina dovrà essere consegnata il primo giorno di corso in presenza.

I corsisti sono tenuti anche a preparare una discussione per l'esame orale di fine corso, scegliendo un argomento a scelta diverso da quello della tesina.

Sono state ufficializzate 26 ore per affrontare individualmente questo primo periodo di studio e 5 ore per la preparazione della tesina.

Tuttavia per la parte teorica i corsisti potranno usufruire di tutto il periodo che intercorre dall'inizio del corso fino al giorno dell'esame finale.

Ricordiamo però che la tesina dovrà essere presentata il primo giorno di corso in presenza per dare il tempo alla commissione di valutare lo scritto.

- 2) **Modalità in presenza da svolgere in sede scolastica**, concentrato su 2 week end (sabato e domenica).

I discenti acquisiranno nuove nozioni e approfondimenti in base al programma stabilito.

Le lezioni teoriche e pratiche si alterneranno per offrire la possibilità di applicare sul campo gli insegnamenti trattati.

Le ore di lezione previste sono 34 in aggiunta ad altre 3 ore per l'esame finale.

N.B. compreso nel prezzo ogni corsista riceverà

il nuovo testo di studio OPES "EDUCAZIONE AL MOVIMENTO – giovani, benessere e inclusione",

la cartellina OPES contenente una penna e i fogli per gli appunti e

verranno inviate assieme al video di presentazione le slide del 1° e del 2° livello.

Totale ore del corso 60h di studio e lezioni + 8h esame

Programma del corso da svolgere a casa:

- Video di presentazione del corso e spiegazione (1h)
 - ripasso individuale delle nozioni del corso di 1° livello (studio da casa 25h)
- 1) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:
si chiede un approfondimento del concetto della **pratica di Educazione Al Movimento** (2h30')
 - 2) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:
si chiede un approfondimento del concetto della **figura di Educatore Al Movimento** (2h30')
 - 3) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:
si chiede un approfondimento del concetto della **attività ludica e di motricità** (2h30')
 - 4) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:
si chiede un approfondimento del concetto di **sviluppo psicomotorio** relativamente all'attività motoria (2h30')
 - 5) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:
si chiede un approfondimento del concetto di **stretching e mobilità articolare** (2h30')
 - 6) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:
si chiede un approfondimento del concetto degli **schemi motori di base** (2h30')
 - 7) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:
si chiede un approfondimento del concetto di **specializzazione precoce** (2h30')
 - 8) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:
si chiede un approfondimento del concetto di **crescita, maturazione e sviluppo** (2h30')
 - 9) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:
si chiede un approfondimento del concetto della **differenza tra Educazione Al Movimento e sport** (2h30')
 - 10) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:
si chiede un approfondimento del concetto **dell'importanza dell'uso dello specchio nell'attività motoria** (2h30')

Esame scritto da portare in sede il primo giorno di lezione in presenza: a scelta redigere una tesina su uno degli argomenti sopra esposti (max 5 facciate in carattere TIMES NEW ROMAN, tra i 750 e 1500 caratteri - tempo considerato 5h)

Totale: video di presentazione 1h+ 25h di studio libero + 5h di esame

Lezioni in presenza c/o Scuola OPES Chiaravalle - stadio comunale Chiaravalle

Via Puccini 29a - ingresso spogliatoi

1° week end (tot 18 ore)

sabato 18 ottobre dalle 9.30 alle 19.30 (9 ore)

9.30 - 10.30: ripasso 1° livello

10.30 - 11.30: lo schema corporeo: il corpo nello spazio e terminologia dei movimenti

11.00 - 13.00: prova pratica/applicativa dei concetti esposti

13.00 alle 14.00 pausa pranzo

14.00 - 16.00: approfondimento degli schemi motori di base e schemi motori specializzati

16.00 - 18.00: prova pratica/applicativa dei concetti esposti

18.00 - 19.30: le abilità motorie e concetto di apprendimento

Domenica 19 ottobre dalle 9.30 alle 19.30 (9 ore)

9.30 - 11.00: le capacità motorie, nello specifico le capacità coordinative

11.00 - 13.00: prova pratica/applicativa dei concetti esposti

13.00 alle 14.00 pausa pranzo

14.00 - 18.00: le capacità motorie - nello specifico le capacità condizionali (la forza, la velocità, la resistenza)

18.00 - 19.30: prova pratica/applicativa dei concetti esposti

2° week end (tot 16 ore + 3 ore di esame finale) **sabato 15 e domenica 16 novembre**

Sabato 15 novembre dalle 9.30 alle 19.30 (9 ore)

9.30 - 11.00: le capacità motorie- nello specifico la mobilità articolare

11.00 - 13.00: prova pratica applicativa delle nozioni sulla mobilità articolare

13.00 alle 14.00 pausa pranzo

14.00 - 17.00: La calendarizzazione delle sedute di allenamento e dell'attività motoria

17.00 - 18.30: prova pratica/applicativa dei concetti esposti

18.30 - 19.30: apertura dibattito e approfondimenti

Domenica 16 novembre (7 ore + 3 ore di esame finale)

Attenzione orario diverso dal resto delle altre giornate

9.00 - 13.00: attività pratica sul campo

13.00 alle 14.00: pausa pranzo

14.00 - 16.00: primo soccorso sanitario

17.00 - 18.00: apertura dibattito e approfondimenti

17.00 - 20.00: esame pratico e consegna attestati