

# 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 giovedì 10 settembre 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 € 100,00 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 precedenza:

- 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**

59 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 ( 6 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>a</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^ETÀ**

Venerdì 18 settembre

h. 15.30 Accredito e Saluti

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

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

Venerdì 18 settembre

h.16.00-20.00

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

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

Sabato 19 settembre

h.09.00-13.00

- Neurofisiologia e motricità;
- Controllo motorio: velocità di reazione-efficienza del gesto motorio;
- Apprendimento motorio;

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

Sabato 19 settembre

h.15.00-18.00

- Basic Life Support

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

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

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

Domenica 20 settembre

h. 09.00-13.00

- Valutazione del soggetto anziano (test teorico-pratici)
- Valutazione del programma di attività fisica

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

#### **Venerdì 25 settembre**

**h.15.00-19.00**

- Linee guida per attività fisico-motoria nella terza età
- Linee guida per l'insegnamento con gli anziani

#### **Sabato 26 settembre**

**h.09.00-11.00**

- Organizzazione di una lezione in palestra

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

#### **Sabato 26 settembre**

**h.11.00-13.00**

- Metodologia dell'allenamento con gli anziani

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

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

#### **Domenica 27 settembre**

**h.09.00-13.00**

- Ginnastica posturale

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

#### **venerdì 2 ottobre**

**h.15.00-19.00**

- Ginnastica dolce

#### **Sabato 3 ottobre**

**h.09.00-13.00**

- Ginnastica respiratoria
- Rilassamento

#### **Sabato 3 ottobre**

**h.15.00-19.00**

- Gruppi di cammino
- Danze e attività

#### **Domenica 4 ottobre**

**h.09.00-13.00**

- Ginnastica in acqua

### **Modulo 9** (4 ore)

#### **Venerdì 9 ottobre**

**h.15.00-19.00**

- Attività ludico-motorie

## **Area Sociologica (12 ore)**

### **Modulo 10 (8 ore)**

#### **Sabato 10 ottobre**

**h.09.00-13.00**

- Caratteristiche psicosociali dell'uomo e della donna

#### **Sabato 10 ottobre**

**h.15.00-19.00**

- Il vissuto dell'anziano e gli stili di vita

### **Modulo 11 (4 ore)**

#### **Domenica 11 ottobre**

**h.09.00-13.00**

- I gruppi e le caratteristiche psicosociali

Totale ore A) Area Medico-Biologica

**11**

Totale ore B) Area Tecnico-Metodologica-Pedagogica

**36**

Totale ore C) Area Sociologica

**12**

**Totale ore del Corso**

**59**