



## Corso di Base di I livello per Istruttori Fitness CSI-ANIF

### **PREMESSA**

#### **LA PROGRAMMAZIONE E L'ORGANIZZAZIONE DEI CORSI ANIF-CSI**

I corsi di base sono programmati dalla Commissione Nazionale Fitness ANIF-CSI e realizzati da un Direttore/Responsabile nominato dalla Commissione che supporta inoltre i comitati organizzatori e integra i corsi con proposte ed iniziative ad hoc.

#### **REQUISITI DI PARTECIPAZIONE**

I requisiti per la partecipazione ai corsi di formazione di base per il conseguimento della qualifica di 1° livello sono:

- Età minima 18 anni
- Tessera associativa CSI

#### **SUSSIDI CONSIGLIATI**

Il CSI nazionale dispone di testi e sussidi adatti allo svolgimento dei corsi di base, scritti prevalentemente da tecnici ed educatori sportivi del CSI. Per informazioni sui contenuti dei testi e sulle modalità di acquisto rivolgersi alla segreteria nazionale della formazione e consultare il sito internet [www.formazionecsi.it](http://www.formazionecsi.it)

### **1° livello CORSO DI BASE PER ISTRUTTORI FITNESS CSI-ANIF**

**RESPONSABILE/DIRETTORE SPORTIVO: GIANLUCA CHITI**

**SOCIETA' ORGANIZZATRICE: PALESTRA EQUINOX SSD SRL**

**SEDE: VIA LEONARDO DA VINCI 1 – BARBERINO VAL D'ELSA (FI)**

**DATA: 3 – 4 – 5 LUGLIO 2015**

**COSTI:**

**Chi si iscrive entro il 30 Giugno: 220 euro (Soci ANIF 190 euro)**

**Chi si iscrive oltre il 30 Giugno: 250 euro (Soci ANIF 220euro).**



## RICONOSCIMENTI e CREDITI FORMATIVI

### I CREDITI FORMATIVI

I crediti formativi sono stati definiti in base a quanto stabilito dal sistema delle qualifiche nazionali SNaQ

### ISCRIZIONI AL CORSO

Le domande di iscrizione al corso devono essere inoltrate a:

PALESTRA EQUINOX SSD SRL  
Via Leonardo da Vinci 1  
50021 Barberino Val d'Elsa (FI)  
Email: [chitigianluca@palestraequinox.it](mailto:chitigianluca@palestraequinox.it)  
Telefono: 055/8078190

### DATI ANAGRAFICI

Nome

Cognome

Codice Fiscale (obbligatorio)

Residenza

Recapito telefonico

Email

Titoli Accademici/Tecnico Federali (se esistenti)

AREA DI INTERVENTO	Unità di lavoro	Argomenti da trattare x area	ORE
<b>AREA ASSOCIATIVA</b>  <b>Formatori:</b> <b>Daniele Pasquini</b> <b>Enrico Carmagnani</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Essere educatore sportivo nel CSI</li> <li>CSI per un Fitness Educativo</li> </ul>	2
<b>AREA MEDICA E PSICO-PEDAGOGICA</b>  <b>Formatori:</b> <b>Marco Camagni</b> <b>Antonio Beninati</b>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>LE RELAZIONI EFFICACI La relazione istruttore-frequentatore e istruttore-gruppo</li> <li>ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO Cosa e come comportarsi in caso di infortunio</li> <li>ELEMENTI BASE DI ANATOMIA FUNZIONALE Conoscere i muscoli e gli apparati principali</li> </ul>	2 2 2
<b>AREA FISICO METODOLOGICA</b>  <b>Formatore:</b> <b>Marco Camagni</b>	1	Elementi di Metodologia dell'allenamento specifici del settore fitness	2
<b>AREA TECNICA</b> <b>Specifica del settore fitness:</b>  <b>Formatori:</b> <b>Mattia Chiti</b> <b>(corsi body e mind – corsi posturali)</b> <b>Jonatha Bartali</b> <b>(corsi acquagym)</b> <b>Turchi Silvia</b> <b>(corsi musicali)</b> <b>Cini Roberto</b> <b>(sala attrezzi e corsi musicali)</b>	5	Elementi di tecnica specifica di ogni settore del Fitness  <ul style="list-style-type: none"> <li>- corsi body e mind</li> <li>- corsi posturali</li> <li>- corsi musicali</li> <li>- sala attrezzi</li> <li>- corsi acquagym</li> </ul>	2 2 2 2 2
<b>AREA PRATICA</b>  <b>Formatori:</b> <b>Marco Camagni isef</b> <b>(body e mind)</b> <b>Jonatha Bartali isef</b> <b>(acquagym)</b> <b>Silvia Turchi isef</b> <b>(corsi musicali)</b> <b>Roberto Cini isef</b> <b>(sala attrezzi)</b>		I CORSISTI DOVRANNO APPROFONDIRE LE TEMATICHE TRATTATE ATTRAVERSO UN LAVORO DI STUDIO AFFIANCANDO TUTOR DELLA SOCIETA' SPORTIVA	8
<b>TOTALE ORE E C.F. PERCORSO FORMATIVO</b>		<b>10 C.F. - QUALIFICA DI 1° LIVELLO CSI-ANIF</b>	<b>28</b>

**PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORE FITNESS 1° LIVELLO ANIF-CSI-EQUINOX 03, 04, 05 LUGLIO 2015**

Data	Orario	Area di intervento	Formatore	Unità di lavoro	Argomenti	ore
VENERDI 03/07/2015						
	11,30-13,30	Associativa	Daniele Pasquini Enrico Carmagani	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Essere educatore sportivo nel CSI</li> <li>CSI per un Fitness Educativo</li> </ul>	2
	13,30-14,00				PAUSA PRANZO PRESSO RISTORANTE PALESTRA EQUINOX SSD SRL	
	14,00-16,00	Medica psicologica	Marco Camagni	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>LE RELAZIONI EFFICACI</li> </ul> La relazione istruttore-frequentatore e istruttore-gruppo	2
	16,00-18,00	Medica psicologica	Antonio Beninati	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO</li> </ul> Cosa e come comportarsi in caso di infortunio	2
	18,00-20,00	Medica psicologica	Antonio Beninati	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ELEMENTI BASE DI ANATOMIA FUNZIONALE</li> </ul> Conoscere i muscoli e gli apparati principali	2
SABATO 04/07/2015						
	8,00-10,00	Fisico metodologica	Marco Camagni	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementi di Metodologia dell'allenamento specifici del settore fitness</li> </ul>	2
	10,00-12,00	Tecnica	Mattia Chiti	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ELEMENTI DI TECNICA SPECIFICA DEL SETTORE FITNESS</li> </ul> Corsi body e mind	2
	12,00-14,00	Tecnica	Mattia Chiti	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ELEMENTI DI TECNICA SPECIFICA DEL SETTORE FITNESS</li> </ul> Corsi posturali	2
	14,00-14,30				PAUSA PRANZO PRESSO RISTORANTE PALESTRA EQUINOX SSD SRL	
	14,30-16,30	Tecnica	Silvia Turchi / Roberto Cini	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ELEMENTI DI TECNICA SPECIFICA DEL SETTORE FITNESS</li> </ul> Corsi musicali	2
	16,30-18,30	Tecnica	Roberto Cini	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ELEMENTI DI TECNICA SPECIFICA DEL SETTORE FITNESS</li> </ul> Sala attrezzi	2
	18,30-20,30	Tecnica	Jonatha Bartali	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ELEMENTI DI TECNICA SPECIFICA DEL SETTORE FITNESS</li> </ul> Corsi acquagym	2
<b>TOTALE ORE DI LEZIONE TEORICA</b>				<b>10 U.L.</b>	<b>MINIMO 18 ORE DI LEZIONE</b>	<b>20</b>
DOMENICA 05/07/2015						
	8,30-10,30	Pratica	Mattia Chiti	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratica corsi body e mind</li> <li>Pratica corsi posturali</li> </ul>	2
	10,30-12,30	Pratica	Silvia Turchi / Roberto Cini	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratica corsi musicali</li> </ul>	2
	12,30-13,00				PAUSA PRANZO PRESSO RISTORANTE PALESTRA EQUINOX SSD SRL	
	13,00-15,00	Pratica	Roberto Cini	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratica sala attrezzi</li> </ul>	2
	15,00-17,00	Pratica	Jonatha Bartali	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratica corsi acquagym</li> </ul>	2
<b>TOTALE ORE DI LEZIONE PRATICA</b>				<b>4U.L.</b>		<b>8</b>
<b>TOTALE ORE DI LEZIONE COMPLESSIVE</b>				<b>14U.L.</b>	<b>MINIMO 24 ORE DI LEZIONE</b>	<b>28</b>
	<b>17,00-19,00</b>	<b>TEORIA E PRATICA</b>			<b>VERIFICHE</b>	