

CORSO

Formazione Istruttori di Fitwalking

4-5-6 marzo 2022

Il FITWALKING è una disciplina sportiva riconosciuta dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL), inventata dal Campione Olimpico di Marcia nel 1980 a Mosca, **Maurizio Damilano**. Deriva dalla marcia ma è molto addolcita, piacevole e non traumatica, adatta a tutti e allo stesso tempo molto allenante favorendo l'acquisizione e il mantenimento di un ottimo tono muscolare.

L'obiettivo di **Promo.S**, sotto la guida del coach **Gigi Mastrangelo**, è formare Istruttori di **FITWALKING** padroni della tecnica e in grado di saperla trasmettere, consapevoli e attenti dell'importanza del singolo individuo e della sua unicità: differenza tra "Fare" l'Istruttore ed "Essere" Istruttori di **FITWALKING**.

L'allievo Istruttore svilupperà la propria motivazione e la propria mission.

Raggiungere l'importante traguardo di ESSERE un Istruttore di **FITWALKING** significa impadronirsi della tecnica e di tutti gli aspetti pratici per insegnarli al meglio - **sfera del FARE** -, ma soprattutto acquisire una consapevolezza della propria identità e delle proprie potenzialità - **sfera dell'ESSERE** - da mettere a disposizione dei futuri allievi.

LA FORMAZIONE:

La formazione è strutturata in un Corso di 20 ore

SEDE CORSO: Piccolo Stadio San Siro, via Osma 9, Milano

DATE E ORARI:

- **Venerdì 4 marzo 2022 dalle ore 14 alle ore 18**

ON LINE / IN PRESENZA (legato alle disposizioni relative all'emergenza sanitaria)

- **Sabato 5 marzo 2022 dalle ore 9 alle ore 13 (pausa pranzo) e dalle ore 14 alle ore 18**

ON LINE / IN PRESENZA (legato alle disposizioni relative all'emergenza sanitaria)

- **domenica 6 marzo 2022 dalle ore 9 alle ore 13 (pausa pranzo) e dalle ore 14 alle ore 18**

IN PRESENZA

ESAME DI TEORIA: compilazione di modulo on line a risposta multipla (credenziali di accesso fornite durante il corso), **da inviare entro le ore 20 di sabato 12 marzo 2022 all'indirizzo s.chiesa@promositalia.it**

ESAME TECNICO/PRATICO (A SUPERAMENTO ESAME TEORICO):

sabato 16 aprile 2022 tra le ore 9 e le ore 18, verifica della tecnica di camminata ad alta e bassa velocità

CONSEGNA DEI DIPLOMI ENTRO IL 2 MAGGIO 2022

IL PROGRAMMA:

IL FITWALKING

- Definizione di Fitwalking
- Come nasce il Fitwalking
- Disciplina
- Filosofia
- Attività sportiva

CAMMINARE IN FITWALKING

Biomeccanica e Tecnica del Fitwalking

Corpo umano in relazione al Fitwalking

- Meccanica e movimento:
- Tecnica e sequenza
- Scomposizione della tecnica

RITMO E FREQUENZA CARDIACA

- Respirazione
- Frequenza cardiaca
- Autoascolto

ALLENAMENTO

- Metodo
- Attività fisica, allenamento o prestazione
- Allenamento specifico o a circuito
- Stretching
- Recupero
- Location
- Test e valutazioni

BENEFICI PSICO-FISICI

- Dalla sedentarietà all'atletismo
- Medicina naturale, benefici psico-fisici
- Statistiche

ALIMENTAZIONE E IDRATAZIONE

- Alimentazione
- Principali sostanze
- Idratazione
- Regole, consigli e obiettivi

PRIMA PERSONE POI ATLETI

- Caratteristiche dell'individuo
- Identità e carattere
- Capacità in potenza

ATTREZZATURA

- Scarpe
- Abbigliamento
- Rilevatori
- Zaini o marsupi

TUTELA

- Prevenzione
- Legislatura
- Obblighi
- CONI ed enti

FARE L'ISTRUTTORE O ESSERE ISTRUTTORE

- Come mi immagino
- Motivazione
- Comunicazione e Ascolto Attivo
- Approccio empatico
- Gestione di un gruppo
- Creare la magia

CERTIFICATO DI CONSEGUIMENTO TITOLO DI ISTRUTTORE DI FITWALKING

- ✓ ***Frequenzazione obbligatoria al corso***
- ✓ ***Esame teorico tramite modulo a risposta multipla***
- ✓ ***Esame pratico in presenza***
- ✓ ***Consegna Diploma***

IL DIPLOMA VERRÀ RILASCIATO DA OPES ITALIA

TIROCINIO:

In seguito al riconoscimento di Istruttore di Fitwalking la Scuola consiglia un tirocinio di 5 ore con un Istruttore di Fitwalking autorizzato dalla stessa.

Costo del corso 320 euro

DOCENTI:

Gigi MASTRANGELO

Istruttore di FITWALKING e Tecnico Federale FIDAL (Federazione Italiana Atletica Leggera).

Simona CHIESA

Istruttore di FITWALKING

PER INFORMAZIONI:

*s.chiesa@promositalia.it
Simona Chiesa 334 7854839*