

# **CORSO di FORMAZIONE**

## **di TECNICO SPORTIVO per la 3<sup>^</sup> e 4<sup>^</sup> età**

**BENEVENTO 23 FEBBRAIO - 31 MARZO 2015**

### **PREMESSA**

Alcuni Autori evidenziano l'importanza di una costante attività motoria nell'arco della vita dell'essere umano, dall'iniziale momento evolutivo attraverso il gioco, al mantenimento dell'efficienza psicofisica, fino alla prevenzione del momento degenerativo che inevitabilmente accompagna il passare degli anni e quindi definiscono la terza età "gli anziani giovani" le persone le cui fasce di età cronologiche si aggirano dai 60 ai 75 anni, mentre la quarta età "gli anziani vecchi" dai 76 anni in su.

### **OBIETTIVI**

Il corso è finalizzato all'insegnamento della corretta pratica dell'attività fisica per il mantenimento dello stato di salute e benessere psico-fisico della persona anziana (terza età) e per il rallentamento del deterioramento delle sue funzioni biologiche (quarta età) e alla formazione, quindi, di un tecnico sportivo in grado di programmare ed attuare un'adeguata e funzionale attività motoria individuale e di gruppo per queste fasce d'età.

### **DESTINATARI**

Laureati in scienze motorie, in fisioterapia, tecnici sportivi delle FSN e DSA e quelle figure tecniche operanti nell'ambito delle persone anziane (residenze sanitarie assistite, servizi assistenziali, case di riposo) in possesso di un diploma di scuola media di 2<sup>o</sup> grado.

### **DURATA**

Il corso avrà inizio il 23 febbraio e terminerà il 31 marzo. Sarà costituito da 44 ore di formazione, suddivise in 28 teoriche, in 12 pratiche e 4 di valutazione finale.

## **STRUTTURA DIDATTICA**

Per il conseguimento degli obiettivi formativi e didattici, il corso prevede i seguenti moduli:

**Modulo 1** aspetti psicologici;

**Modulo 2** aspetti medico-biologici;

**Modulo 3** aspetti metodologici dell'attività fisica;

**Modulo 4** l'attività motoria ginnico-sportiva;

**Modulo 5** l'attività CIP;

**Modulo 6** valutazione finale.

## **PROCESSO DIDATTICO**

I docenti della scuola regionale dello sport adotteranno le seguenti metodologie didattiche:

- Lezioni frontali con ausilio di sussidi audiovisivi;
- Discussioni in aula finalizzate alla eliminazione di eventuali aspetti poco chiari;
- Lezioni pratiche da svolgere in palestra;
- Lavori di gruppo concordati con il coordinatore del corso;
- Valutazione finale.

La valutazione finale sarà realizzata attraverso:

- Test a risposta multipla;
- La trattazione di un elaborato realizzato da ogni corsista e concordato con il coordinatore del corso.

## **SEDE**

La parte teorica si svolgerà presso la sede del CONI di Benevento di via A. Rivellini.

La parte pratica si effettuerà presso le strutture sportive di "Fitness 2000", via G. Moscati, 51 - Benevento.

## **CALENDARIO**

### **Giorno 23 febbraio 2015 - sede CONI**

**ore 15,30**

Presentazione del corso

**Dott. Cosimo Sibilia**

Presidente della SRdS della Campania

**Prof. Antonino Chieffo**

Direttore Scientifico della SRdS della Campania

**Prof. Mario Collarile**

Delegato CONI per la provincia di Benevento

**Prof. Franco Lonardo**

Coordinatore del corso

**Ore 15,45 - 17,45**

**MODULO 3**

Il declino motorio

**Prof. Vito Eugenio Leonardi**

Docente della SRdS della Campania

ore 17,45 - 18,00	Intervallo
ore 18,00 - 20,00	MODULO 2
Cenni generali sulla geriatria della terza e quarta età.	
Dott. Vincenzo Rapuano	Esperto della SRdS della Campania

### Giorno 25 febbraio 2015 - sede CONI

Ore 15,30 - 17,30	MODULO 3
L'attività motoria di base per l'anziano. I rischi della sedentarietà.	
Prof. Franco Lonardo	Docente della SRdS della Campania
ore 17,30 - 17,45	Intervallo
ore 17,45 - 19,45	MODULO 2
Le problematiche alimentari nella terza e quarta età: il sovrappeso, l'ipertensione, il colesterolo.	
Dott. Vincenzo Rapuano	Esperto della SRdS della Campania

### Giorno 27 febbraio 2015 - sede CONI

ore 15,30 - 17,30	MODULO 2
Le problematiche geriatriche nei due sessi: la menopausa, l'osteoporosi, l'ipertrofia della prostata, la frattura del femore.	
Dott. Vincenzo Rapuano	Esperto della SRdS della Campania
ore 17,30 - 17,45	Intervallo
ore 17,45 - 19,45	MODULO 1
Concetto di terza e quarta età con le relative caratteristiche..	
Dott. Ilenia Nicchiniello	Docente della SRdS della Campania

### Giorno 6 marzo 2015 - sede CONI

ore 15,30 - 17,30	MODULO 2
L'attività fisica come mezzo terapeutico e l'uso corretto dei farmaci	
Dott. Vincenzo Rapuano	Esperto della SRdS della Campania
ore 17,30 - 17,45	Intervallo
ore 17,45 - 19,45	MODULO 1
I processi psicologici nell'invecchiamento della terza e quarta età.	
Dott. Ilenia Nicchiniello	Docente della SRdS della Campania

**Giorno 11 marzo 2015 - C.S. Fitness 2000**

**ore 15,30 - 17,30** **MODULO 4**

La danza

**Sig. Alberto Mauta** **Esperto della SRdS della Campania**

**ore 17,30 - 17,45** **Intervallo**

**ore 17,45 - 19,45** **MODULO 4**

La ginnastica dolce, respiratoria, posturale, di rilassamento e lo stretching

**Prof. Gianni Varricchio** **Esperto della SRdS della Campania**

**Giorno 13 marzo 2015 - Sede CONI**

**ore 14,30 - 16,30** **MODULO 2**

Le problematiche dell'invecchiamento sul sistema cardio-cir- Colatorio, respiratorio e sul sistema osteo-muscolo-scheletrico.

**Dott. Vincenzo Rapuano** **Esperto della SRdS della Campania**

**ore 17,30 - 17,45** **Intervallo**

**ore 17,45 - 19,45** **MODULO 5**

La disabilità nella terza e quarta età

**Dott. Carmine Mellone** **Presidente Regionale CIP**

**Giorno 17 marzo 2015 - Sede CONI**

**ore 14,30 - 16,30** **MODULO 4**

Il nuoto

**Sig. Bruno Minocchia** **Esperto della SRdS della Campania**

**ore 17,30 - 17,45** **Intervallo**

**ore 17,45 - 19,45** **MODULO 4**

Le bocce, l'andare in bici e lo jogging

**Prof. Ugo Polito** **Esperto della SRdS della Campania**

**Giorno 20 marzo 2015 - Sede CONI**

**ore 14,30 - 16,30** **MODULO 3**

I benefici dell'attività ginnico-sportiva nella prevenzione della Ipotonia muscolare e sull'apparato locomotore.

**Prof. Luigi Schipani** **Docente della SRdS della Campania**

**ore 17,30 - 17,45** **Intervallo**

**ore 17,45 - 19,45**

**MODULO 1**

Le problematiche etiche e sociali nella persona anziana.

**Dott. Ilenia Nicchiniello**

Docente della SRdS della Campania

**Giorno 24 marzo 2015 - C.S. Fitness 2000**

**ore 15,30 - 17,30**

**MODULO 4**

Lo Judo

**Sig. Salvatore Di Paola**

Esperto della SRdS della Campania

**ore 17,30 - 17,45**

**Intervallo**

**ore 17,45 - 19,45**

**MODULO 4**

La ginnastica per la mobilità articolare a carpo libero e con piccoli attrezzi.

**Prof. Luigi Schipani**

Docente della SRdS della Campania

**Giorno 27 marzo 2015 - Sede CONI**

**ore 15,30 - 17,30**

**MODULO 3**

La programmazione e l'organizzazione dell'attività motoria per una seduta, per un breve e per un lungo periodo di lavoro.

**Prof. Franco Lonardo**

Docente della SRdS della Campania

**ore 17,30 - 17,45**

**Intervallo**

**ore 17,45 - 19,45**

**MODULO 1**

La comunicazione e l'insegnamento nella persona anziana.

**Dott. Ilenia Nicchiniello**

Docente della SRdS della Campania

**Giorno 31 marzo 2015 - Sede CONI**

**ore 15,30 - 19,30**

**MODULO 5**

Valutazione finale.

**Prof. Franco Lonardo**

Docente della SRdS della Campania

**Prof. Luigi Schipani**

Docente della SRdS della Campania

**ISCRIZIONI**

Le iscrizioni dovranno pervenire al CONI Benevento, via e-mail (benevento@coni.it), o via fax 0824361499, o consegnate a mano, in sede, entro le ore 13,00 di giovedì 19 febbraio 2015. Il modulo di iscrizione delle figure tecniche operanti nell'ambito delle persone anziane dovrà essere abbinato ad una dichiarazione scritta della società,

ente, istituzione presso la quale si è già condotta attività motoria per la terza e quarta età.

Saranno accettate le prime 50 iscrizioni in ordine cronologico e l'elenco nominativo degli ammessi al corso sarà pubblicato sul sito del C.R. CONI Campania ([www.conicampania.it](http://www.conicampania.it)).

I corsisti ammessi, prima dell'inizio del corso, dovranno effettuare un bonifico bancario di euro 50,00 intestato a CONI - Comitato Regionale Campania via Alessandro Longo 46/E 80127 Napoli.

**Causale:** BENEVENTO - Corso di tecnico sportivo per 3<sup>^</sup> e 4<sup>^</sup> età.

Iban : IT97U0100503408000000013564

## ASSENZE

Sono consentite non oltre quattro ore di assenza relativamente alla parte teorica e sino ad massimo di quattro ore per la parte pratica.

## ATTESTAZIONE

Al termine del corso a tutti coloro che hanno superato le prove di valutazione, sarà rilasciato un attestato di qualifica da parte della Scuola Regionale dello Sport della Campania.

## Firmato

Dott. Cosimo SIBILIA Presidente della SRdS della Campania

Prof. Antonino CHIEFFO Direttore Scientifico della SRdS della Campania

Dott. Mario COLLARILE Delegato CONI per la provincia di Benevento

Napoli, 11 febbraio 2015

### Allegata scheda di iscrizione