

PIANO ANNUALE DI FORMAZIONE PROFESSIONALE – PROVINCIA DI SASSARI - ANNUALITA' 2009/2010

SCHEDA CORSO 10157:

TECNICO DELLA PROGRAMMAZIONE E REALIZZAZIONE DI ATTIVITÀ DI ASSISTENZA ALL'ALLENAMENTO SPORTIVO, DI PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE ATTRAVERSO L'ATTIVITÀ SPORTIVA

Profilo professionale

Realizza programmi di allenamento mirati per l'attività sportiva, la prevenzione e la promozione della salute; consiglia, motiva e aggiorna gli atleti, individualmente o in squadra, al fine di migliorare le loro prestazioni sportive e/o il loro stato di benessere. Predisporre programmi per ottimizzare il rendimento muscolare, tecnico e mentale. Tanto nello sport competitivo, quanto nello sport del tempo libero, si confronta con persone di età e motivazione diversa

Contenuti didattici

N° modulo	Titolo del modulo	Ore modulo
1	Accoglienza e orientamento all'apprendimento	5
2	Inglese di base	30
3	Pari Opportunità e non discriminazione	6
4	Analisi di mercato e Marketing	30
5	Tecniche e strumenti attivi per la ricerca di lavoro	6
6	Elementi di Medicina sportiva	35
7	Elementi di nutrizionismo	10
8	Psicologia dello sport e Comunicazione	38
9	Primo soccorso in azienda	12
10	Lotta antincendio (rischio medio)	8
11	Personal Trainer: allenamento pesi e fitness	55
12	Calcio: preparazione, tecnica, strategia	40
13	Il Volley: preparazione, tecnica, strategia	40
14	Il Basket: preparazione, tecnica, strategia	45
15	Nuoto e fitness in acqua	65
16	L'atletica leggera e le sue discipline	50
17	Disabilità e sport	25
18	Stage	300