

**CORSO DI ALTA FORMAZIONE  
IN  
“TECNICO SPECIALIZZATO IN FUNCTIONAL TRAINING”**



*in Convenzione con*



**CORSO DI ALTA FORMAZIONE  
“TECNICO SPECIALIZZATO IN FUNCTIONAL TRAINING”**

**CALENDARIO ATTIVITA’  
DAL 12 OTTOBRE 2019 AL 10 MAGGIO 2020**

Il Corso si svolge in

- ✓ Ambiente reale ed in presenza presso le sedi nazionali di FIF di Roma, Milano o Bologna per le attività di pratica sportiva. La scelta fra le sedi proposte sarà operata dallo studente in riferimento al singolo modulo;
- ✓ Ambiente telematico e reale, in presenza, presso la sede di Milano dell’Università per le attività formative teoriche multidisciplinari
- ✓ Ambiente virtuale, piattaforma E-learning per le attività dello studente di apprendimento ed approfondimento, le attività collaborative per la realizzazione dei progetti di lavoro e programmi di allenamento, le attività di autovalutazione.

**MODULO 1 “FUNCTIONAL TRAINING”**

Lo studente potrà scegliere la sede e la data di svolgimento fra quelle di seguito proposte:

- **SEDE FIF ROMA 19 e 20 Ottobre**
- **SEDE FIF MILANO 12 – 13 Ottobre 2019**
- **SEDE FIF BOLOGNA 09 e 10 Novembre 2019**

Analisi dei determinanti applicativi della metodologia della programmazione e didattica del Functional Training.  
Analisi di esercizi a carattere globale a corpo libero e con kettlebell, bilancieri, palle mediche.  
DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

## ***MODULO 2 TEORICO***

### **➤ *SABATO 30 NOVEMBRE E DOMENICA 1 DICEMBRE 2019 DALLE 9.00 ALLE 18.00***

INTRODUZIONE ai contenuti del corso di alta formazione, alla didattica interattiva e alla realizzazione del lavoro di project work.

SEDE UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA – VIA PACE, 10 MILANO

Analisi delle tematiche del corso di Alta Formazione nel contesto dei fondamenti delle Scienze Motorie, analisi di modelli di studi sperimentali ed utilizzo banche dati e applicativi di ricerca, formazione teorico-pratica sul modello di “project-work”, introduzione allo scaffolding tecnologico per le e- tivity a distanza. Valutazione competenze in ingresso degli iscritti.

DOCENTI: UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

## **MODULO 3 “BODYWEIGHT TRAINING”**

Lo studente potrà scegliere la sede e la data di svolgimento fra quelle di seguito proposte:

- SEDE FIF ROMA 09 – 10 Novembre 2019**
- SEDE FIF MILANO 14 – 15 Dicembre 2019**
- SEDE FIF BOLOGNA 23 – 24 Novembre 2019**

Analisi dei determinanti applicativi della metodologia, della programmazione e didattica del Bodyweight. Analisi delle progressioni specifiche dei principali esercizi a corpo libero. Strategie per migliorare la mobilità articolare e l'estensibilità muscolare.

DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

## **MODULO 4 TEORICO**

### **➤ *SABATO 11 E DOMENICA 12 GENNAIO 2020***

#### *ATTIVITA' PER VIA TELEMATICA*

Il movimento umano, la locomozione ed i passaggi posturali: Fondamenti integrati di anatomia, biomeccanica, teoria e tecnica del movimento umano ed per attività motoria adattata, patologia e traumatologia.

Attività laboratoriali in team di propedeutica di ricerca, problem solving e coding sui contenuti del modulo ed analisi di casi.

DOCENTI UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

## ***MODULO 5 “FUNCTIONAL HIGH LEVEL”***

Lo studente potrà scegliere la sede e la data di svolgimento fra quelle di seguito proposte:

- *SEDE FIF ROMA***
- *SEDE FIF MILANO 18 – 19 Aprile 2020***
- *SEDE FIF RAVENNA 18 – 19 Gennaio 2020***

Analisi dei determinanti applicativi della metodologia, della programmazione della didattica ed esercizi base per obiettivi di forza , equilibrio, resistenza. DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

## ***MODULO 6 “KETTLEBELL”***

Lo studente potrà scegliere la sede e la data di svolgimento fra quelle di seguito proposte:

- ***SEDE FIF ROMA 07 – 08 Marzo 2020***
- ***SEDE FIF MILANO 23 – 24 Novembre 2019***
- ***SEDE FIF RAVENNA***

Analisi dei determinanti applicativi della metodologia, della programmazione della didattica ed esercizi svolti con le kettlebell, come swing, clean, snatch, goblet, squat, press, turkish get-up.

DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

## ***MODULO 7 TEORICO***

- ***SABATO 21 MARZO E DOMENICA 22 MARZO 2020***  
***ATTIVITA' PER VIA TELEMATICA***

➤ Analisi e valutazione delle tipologie, dei carichi e delle condizioni di lavoro, elementi di valutazione dello stress specifico sul sistema muscolo scheletrico e cardiocircolatorio. Fattori condizionanti il benessere ed il distress da allenamento. La movimentazione di carichi: Fondamenti integrati di anatomia, biomeccanica, teoria e tecnica del movimento umano, in generale e nelle fasi evolutive, patologia generale e traumatologia dello sport.

Attività laboratoriali in team di propedeutica di ricerca, problem solving e coding sui contenuti del modulo ed analisi di casi.

DOCENTI UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

## ***MODULO 8 VALUTAZIONE FINALE***

- ***SABATO 09 - DOMENICA 10 MAGGIO 2020 DALLE 9.00 ALLE 18.00***
- ***PROVE DI VALUTAZIONE SOMMATIVA***

*SEDE UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA – VIA PACE, 10 MILANO*

**Le date proposte potrebbero subire variazioni per esigenze organizzative.**