



Corso di 2° livello  
Educatore Al Movimento  
disciplina  
Ginnastica finalizzata alla  
salute ed al fitness

il corso si svolgerà in 2 modalità distinte:

- 1) **Modalità autonoma da svolgere a casa**, dove è previsto il ripasso delle tematiche trattate durante il corso di 1° livello e l'approfondimento individuale delle nozioni acquisite.

Questo periodo nel complesso prevede 25 ore di studio e i discenti verranno guidati mediante un video esplicativo della durata di 1h.

Al termine i corsisti dovranno redigere una tesina tra i 10 temi proposti (max 5 facciate, circa 1000 caratteri in TIMES NEW ROMAN, tempo stimato 5 ore).

N.B.: sottolineiamo che la tesina dovrà essere consegnata il primo giorno di corso in presenza.

I corsisti sono tenuti anche a preparare una discussione per l'esame orale di fine corso, scegliendo un argomento a scelta diverso da quello della tesina.

Sono state ufficializzate 26 ore per affrontare individualmente questo primo periodo di studio e 5 ore per la preparazione della tesina.

Tuttavia per la parte teorica i corsisti potranno usufruire di tutto il periodo che intercorre dall'inizio del corso fino al giorno dell'esame finale.

**Ricordiamo però che la tesina dovrà essere presentata il primo giorno di corso in presenza per dare il tempo alla commissione di valutare lo scritto.**

- 2) **Modalità in presenza da svolgere in sede scolastica**, concentrato su 2 week end (sabato e domenica).

I discenti acquisiranno nuove nozioni e approfondimenti in base al programma stabilito.

Le lezioni teoriche e pratiche si alterneranno per offrire la possibilità di applicare sul campo gli insegnamenti trattati.

Le ore di lezione previste sono 34 in aggiunta ad altre 3 ore per l'esame finale.

**N.B. compreso nel prezzo ogni corsista riceverà il nuovo testo di studio OPES "EDUCAZIONE AL MOVIMENTO – giovani, benessere e inclusione", la cartellina OPES contenente una penna e i fogli per gli appunti e verranno inviate assieme al video di presentazione le slide del 1° e del 2° livello.**

Totale ore del corso 60 ore di studio e lezioni + 8 esame

## Programma del corso da svolgere a casa:

- Video di presentazione del corso e spiegazione (1h)
- ripasso individuale delle nozioni del corso di 1° livello (studio da casa 25h)
- 1) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:  
si chiede un approfondimento del concetto della **pratica di Educazione Al Movimento** (2h30')
- 2) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:  
si chiede un approfondimento del concetto della **figura di Educatore Al Movimento** (2h30')
- 3) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:  
si chiede un approfondimento del concetto della **attività ludica e di motricità** (2h30')
- 4) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:  
si chiede un approfondimento del concetto di **sviluppo psicomotorio** relativamente all'attività motoria (2h30')
- 5) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:  
si chiede un approfondimento del concetto di **stretching e mobilità articolare** (2h30')
- 6) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:  
si chiede un approfondimento del concetto degli **schemi motori di base** (2h30')
- 7) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:  
si chiede un approfondimento del concetto di **specializzazione precoce** (2h30')
- 8) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:  
si chiede un approfondimento del concetto di **crescita, maturazione e sviluppo**(2h30')
- 9) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:  
si chiede un approfondimento del concetto della **differenza tra Educazione Al Movimento e sport** (2h30')
- 10) partendo dagli insegnamenti del corso di 1° livello, prendendo riferimento dalle slide a vostra disposizione e dagli appunti presi da ognuno di voi:  
si chiede un approfondimento del concetto **dell'importanza dell'uso dello specchio nell'attività motoria** (2h30')

Esame scritto da portare in sede il primo giorno di lezione in presenza: a scelta redigere una tesina su uno degli argomenti sopra esposti (max 5 facciate in carattere TIMES NEW ROMAN, tra i 750 e 1500 caratteri – 5h)

Totale: video di presentazione 1h+ 25h di studio libero + 5h di esame

## Lezioni in presenza c/o Scuola Regionale Sport e Salute

1° week end (tot 18 ore) **sabato 16 e domenica 17 MARZO**

- sabato: dalle 9.30 alle 19.30 (9 ore)

9.30 - 11.00: lo schema corporeo: il corpo nello spazio e terminologia dei movimenti

11.00 - 13.00: prova pratica/applicativa dei concetti esposti

13.00 alle 14.00 pausa pranzo

14.00 - 16.00: approfondimento degli schemi motori di base e schemi motori specializzati

16.00 - 18.00: prova pratica/applicativa dei concetti esposti

18.00 - 19.30: le abilità motorie e concetto di apprendimento

- domenica: dalle 9.30 alle 19.30 (9 ore)

9.30 - 11.00: le capacità motorie, nello specifico le capacità coordinative

11.00 - 13.00: prova pratica/applicativa dei concetti esposti

13.00 alle 14.00 pausa pranzo

14.00 - 18.00: le capacità motorie – nello specifico le capacità condizionali (la forza, la velocità, la resistenza)

18.00 - 19.30: prova pratica/applicativa dei concetti esposti

2° week end (tot 16 ore + 3 ore di esame finale) **sabato 20 e domenica 21 APRILE**

- Sabato: dalle 9.30 alle 19.30 (9 ore)

9.30 - 11.00: le capacità motorie- nello specifico la mobilità articolare

11.00 - 13.00: prova pratica applicativa delle nozioni sulla mobilità articolare

13.00 alle 14.00 pausa pranzo

14.00 - 17.00: La calendarizzazione delle sedute di allenamento e dell'attività motoria

17.00 - 18.30: prova pratica/applicativa dei concetti esposti

18.30 - 9.30: apertura dibattito e approfondimenti

Domenica: **dalle 9.00 alle 20.00** (7 ore + 3 ore di esame finale)

**Attenzione orario diverso dal resto delle altre giornate**

9.00 - 13.00: attività pratica sul campo

13.00 alle 14.00 pausa pranzo

14.00 - 17.00: apertura dibattito e approfondimenti

17.00 - 20.00: esame pratico e consegna attestati