



MASTER FORMATIVO
per la **CERTIFICAZIONE di COMPETENZE INDIVIDUALI**
con rilascio **DIPLOMA NAZIONALE**
ISTRUTTORE FITNESS
(per specifica **DISCIPLINA DI SETTORE**)

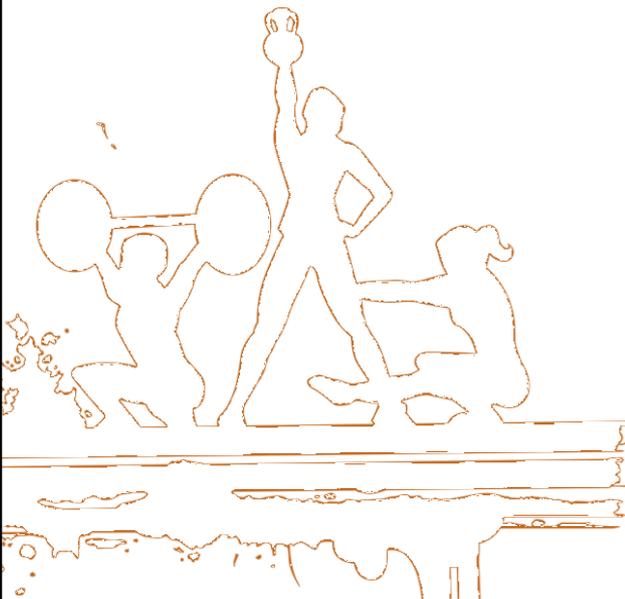
Il **MASTER** si propone di **approfondire**, fare **aggiornamento** e quindi **ampliare le conoscenze e la professionalità** di coloro che già da anni operano e si dedicano all'insegnamento delle **discipline Fitness** presso palestre private **ASD/SSD**.

NB Con il superamento della **prova finale**, l'istruttore otterrà la **riqualificazione ACSI/CONI**, in base all'attuale regolamentazione vigente.

NB L'attività è valida anche come **CORSO DI AGGIORNAMENTO**, con rilascio del solo Attestato di Partecipazione Formativa.

STEP 1 ► METODOLOGIA (MONTE ORE in base al CV)

- concetti **teorici**;
- concetti di **biomeccanica** applicata a **tecniche di allenamento** con **attrezzi o corpo libero**;
- **anatomia del movimento** ed eventuali problematiche tecniche;
- **pianificazione della lezione**, con attenzione alla giusta trasmissione e concatenazione degli esercizi;
- la corretta **dimostrazione** degli esercizi;
- la **correzione** dell'esecuzione degli esercizi;
- gestione e comunicazione del **singolo** o del **gruppo** di lavoro.



STEP 2 ► PROVA FINALE

- Colloquio e Prova Tecnico/Pratica per la **Certificazione delle Competenze**

STEP 3 ► DOCUMENTAZIONE RILASCIATA

- **DIPLOMA DI QUALIFICA NAZIONALE ACSI/CONI** (**COD. CONI** a seconda della SPECIFICA DISCIPLINA)
- **TESSERINO TECNICO NAZIONALE ACSI**
- Iscrizione **ACSI** all'**ALBO NAZIONALE DELLE QUALIFICHE CONI**

ACSI FORMAZIONE
TOSCANA

c/o **COMITATO ACSI LUCCA**
0584 427062
lucca@acsi.it