

Struttura del corso di Promotore sportivo disciplina Nordic Walking

sabato 13 dalle 9:00 alle 19:00 - parte teorica frontale comune ad entrambi i corsi

- Medicina dello sport e primo soccorso 2 ore
- Psicologia dello sport 3 ore - il resto delle ore in FAD

PAUSA

- Metodologia dell'insegnamento 3 ore - il resto delle ore in FAD
- Metodologia dell'allenamento 2 ore - Il resto delle ore in FAD

domenica 14 dalle 9:00 alle 19:00 – parte pratica separata

- Organizzazione dello sport e management → 1 ora
- la giusta respirazione durante la camminata → 1 ora
- la postura corretta nella camminata → 1 ora
- esercizi pre e post sessione di nordic walking → 30 min
- la biomeccanica del movimento → 1 ora

PAUSA

- l'abbigliamento consigliato → 30 min
- i vari tipi di bastoncini ed il corretto uso → 1 ora
- cenni su sport e alimentazione → 1 ora
- attività al contatto con la natura in modo etico e responsabile → 1 ora
- cenni sul metodo “Nordic Walking Libertas” → 1 ora

n.b. le ore sono di 45 min

Responsabile Corso
Leonardo Bartoletti