

Da: info@sporteduca.it

Oggetto: CORSO DI FORMAZIONE ON LINE "STRUMENTI OPERATIVI ED INFORMATIVI NELLO SPORT E DELLO SCI"

Data: 29/11/2021 15:53:49

ALLA CORTESE ATTENZIONE DI TUTTI I DOCENTI DI SCIENZE MOTORIE

Buongiorno dall'**ACSD SPORTeduca di Roma**,

con la presente, siamo ad informare che sulla **piattaforma S.O.F.I.A.** è presente il corso "**STRUMENTI OPERATIVI NELLO SPORT E DELLO SCI**" (**ID MSP 67000 - ID CONI 98439**) che si terrà on line **dal 24/01 al 28/02/2022** per un **totale di 10 ore**.

DESCRIZIONE DEL CORSO:

Il corso rappresenta un salto di qualità innovativo applicato alle Scienze Motorie. Verranno fornite informazioni per un'adeguata formazione fisica propedeutica allo sci; i corsisti otterranno gli elementi per una corretta alimentazione al fine di ottenere l'energia necessaria alla pratica degli sport invernali ed essere in grado di massimizzare le proprie prestazioni fisiche. Saranno descritte le attività necessarie alla gestione dell'emergenze mediche nella vita di tutti i giorni, in ambito lavorativo ed in particolare in quello sportivo. Infine, verrà affrontata l'importanza di una corretta postura durante l'attività sportiva e l'utile supporto di un'attività decontratturante con l'applicazione della massoterapia post allenamento.

PROGRAMMA DEL CORSO:

- Presupposti funzionale per la preparazione presciistica;
- Esercizi di rinforzo a carico naturale;
- Esercizi con sovraccarico;
- Rinforzo del core stability;
- Prevenzione distorsioni articolari;
- L'importanza della propriocettiva e degli esercizi di equilibrio come prevenzione da infortunio e miglioramento della forza;
- Macro nutrienti e Micro nutrienti;
- Radicali liberi ed antiossidanti;
- Il fabbisogno energetico;
- Determinazione della composizione corporea;
- L'alimentazione prima durante e dopo l'attività fisica;
- L'idratazione;
- Sport e basse temperature;
- Cenni di integrazione;
- La legge e il cittadino: omissione di soccorso, stato di necessità, segreto professionale, utilizzo dei DAE;
- Ruolo del cittadino nella situazione di un primo soccorso;
- Compiti del primo soccorritore;
- Identificazione del paziente critico e di uno stato di emergenza;
- Ostruzione ed assistenza respiratoria;
- Basic Life Support-Defibrillation (BLS-D);
- Brevi note sull'apparato locomotore;
- Traumatologia: distorsioni, lussazioni, fratture;
- Trauma cranico;
- Ipotermia e congelamento sintomi ed intervento;
- Postura ed approccio all'attività fisica;
- Cosa comporta una postura scorretta nell'attività fisica;
- I problemi posturali comuni.
-

OBIETTIVI DEL CORSO:

Ottenere le competenze per una conoscenza della preparazione fisica, alimentare e posturale necessarie alla pratica delle attività sportive invernali; comprensione degli elementi utili per un buon recupero post sportivo. Acquisire le nozioni operative e legali per la gestione dell'emergenze traumatologiche e di primo soccorso in caso di ostruzione delle vie aeree e blocco cardio-respiratorio.

DATE:

Tutti i Lunedì dalle ore 17h00 alle ore 19h00.

24/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02 - 28/02/2022

COSTO:

€ 55,00 per persona pagabile anche con carta docente.

Con la speranza di aver fatto cosa gradita, porgiamo cordiali saluti.

Gianfranco Alfonsi
Cell. 349/5205585
SPORTeduca



Via dei Sette Metri 11/E - 00118 Roma
Email: info@sporteduca.it
Telefono: 0656547562

Ai sensi del D.lgs. 101 del 2018, si precisa che le informazioni contenute nel presente messaggio e, negli eventuali allegati, sono confidenziali e/o privilegiate. SPORTeduca si riserva pertanto il diritto di utilizzarle nel rispetto delle normative vigenti in materia di privacy, nonché per il corretto espletamento della propria attività aziendale. Pertanto è vietata la copia, la diffusione e la rivelazione anche parziale dei dati in esso contenuti alle persone non autorizzate dal medesimo. Qualora lei non fosse il destinatario prefissato deve ritenersi non autorizzato a leggere, stampare, conservare o diffondere questo messaggio o una parte di esso, ed ogni uso non autorizzato è da considerarsi contrario alla legge. La presente comunicazione viene rilasciata in ottemperanza al GDPR-REG-UE 679/2016. In connection to data handling, decree 101/2018 guarantees their protection against persons and other parties. SPORTeduca handling and holding your personal data inform that: the information you provide (personal, account, fiscal data) is used to fulfil all obligations deriving from commercial contracts, to manage your account, administrative and fiscal issues and our business relation. The security measures taken by Primatour Italia Srl ensure the access to your data only to authorized persons and avoid spreading your personal details. It is necessary that you convey us your personal data to satisfy the aims described above and all law and contract obligations.
