



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

PROGRAMMA DEL CORSO

ISTRUTTORE CERTIFICATO ECROSS KIDS



www.ecross-sport.com

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso di formazione ECross Kids, certificato Asi/CONI, è nato per insegnare un metodo di allenamento specifico per i bambini e i ragazzi. Potrai migliorare la qualità e lo svolgimento delle tue lezioni se già lavori con i bambini, oppure puoi inserire un nuovo settore all'interno della tua palestra.

Perché ECross Kids?

Esistono centinaia di metodi allenamento per gli adulti, ma nessuno per i bambini. Quello che succede solitamente nelle palestre è che si adattano i metodi per gli adulti, oppure ci si limita a giocare e "far trascorrere il tempo". Ecco perché è nato ECross Kids, un metodo di allenamento studiato specificatamente per bambini e ragazzi!

Durante questo corso imparerai:

- Un metodo di allenamento specifico per bambini e ragazzi
- Come organizzare in poco tempo lezioni divertenti ed efficaci
- Come adattare esercizi e lezioni agli spazi e alle attrezzature di cui disponi
- I principali concetti di fisiologia dell'allenamento in età giovanile
- Come allenare 7 capacità coordinative utili allo sviluppo degli schemi motori
- Le migliori tecniche didattiche di insegnamento per essere efficaci e chiari con i bambini e i ragazzi
- Come inserire in sicurezza allenamenti intensi, come la forza, la velocità e la resistenza
- Come migliorare la mobilità nei giovani in sicurezza
- Come adattare l'allenamento alle diverse fasce di età o diversi livelli di allenamento
- Fare Networking: come trovare contatti e collaborazioni utili a far aumentare la partecipazione alle tue classi

TEMPO STIMATO

60 giorni con un impegno di 2 ore al giorno. Gli studenti più bravi completano il percorso di studi in circa due mesi. Hai bisogno di più tempo? Puoi rinnovare pagando di mese in mese

FLESSIBILITÀ DI APPRENDIMENTO

Puoi seguire il corso come, dove e quando vuoi tu.

PREREQUISITI

Non sono previsti prerequisiti di sbarramento per l'accesso al corso. Tuttavia, se sei laureato in Scienze Motorie potrai ricevere direttamente l'abilitazione all'insegnamento, altrimenti sarà necessario studiare un manuale online e sostenere un test online sulla cultura sportiva generale (concetti di anatomia, fisiologia, terminologia...).

Hai bisogno di aiuto? Scrivi su WhatsApp o email! info@ecross-sport.com +44 7874389203

COME FUNZIONA

Il punto di forza del corso di ECross Kids è la sua capacità di alternare lezioni già registrate e momenti di confronto live con il tuo **mentor personale** che ti verrà assegnato nel momento della tua registrazione. I mentor sono istruttori che hanno già ottenuto la certificazione e stanno lavorando come istruttori di ECross Kids in una palestra o in un centro sportivo.

#1 Formazione on line con Video, testi e Quiz intermedi per un'auto-verifica dell'apprendimento

Scarica le slide con le i concetti più importanti di ogni lezione, arricchisci ogni pagina con i tuoi appunti, leggi il manuale e preparati ad aumentare il tuo bagaglio di conoscenze. Al termine di ogni lezione potrai subito provare i quiz di verifica e procedere così passo passo verso le prove per la certificazione.

#2 Appuntamenti settimanali di assistenza con tutor individuale

Un momento prezioso in cui potrai confrontarti, fare domande e risolvere ogni dubbio assistito da personale qualificato che ti guiderà e aiuterà a completare il tuo percorso. Grazie alla tecnologia potrai prenotare negli orari a te più comodi, le sessioni di formazione live in video chiamata.

#3 Certificazione Asi/CONI con esami online suddivisi in area didattica, fisica e teorica

Porta a termine la tua certificazione superando le prove di verifica nelle 3 macro aree: teoria (con quiz on-line), pratica (con video degli esercizi fisici previsti dal programma tecnico), didattico (con 2 video in cui da una parte dimostri le tue abilità di istruttore dall'altra dimostrerai le tue capacità comunicative spiegando il perché un genitore dovrebbe portare suo figlio a lezione di ECross Kids da te...)

#4 (Opzionale) Abilitazione all'insegnamento della disciplina

Se sei laureato in Scienze Motorie sarà sufficiente inviare un documento che attesti la tua laurea, altrimenti dovrai sostenere un test online sulla cultura sportiva generale (concetti di anatomia, fisiologia, terminologia, ecc.).

Programma del corso

Introduzione

- Introduzione al corso
- Introduzione al metodo ECross Kids
 - Che cos'è ECross Kids
 - Il futuro che vogliamo
 - Il concetto di forma fisica nel bambino

[Modulo 1] Le basi del metodo

Perché ECross? In questa sezione scoprirai le origini di questo metodo e acquisirai le conoscenze di base per affrontare il corso dal punto di vista teorico. È la parte più importante della formazione teorica perché dovrai acquisire una serie di competenze necessarie per comprendere la seconda parte del corso. Preparati ad un viaggio alla scoperta della fisiologia dell'allenamento, delle capacità coordinative e altro ancora.

- L'allenamento dei bambini e dei ragazzi
 - Lateralità e Multilateralità
 - Le tappe dello sviluppo fisico
 - I principi dell'allenamento giovanile
 - Fisiologia dell'allenamento in età giovanile
 - Anamnesi e valutazione del bambino, elementi di postura
 - Terminologia
- Le capacità coordinative
 - Introduzione alle capacità coordinative
 - Equilibrio
 - Capacità di reazione
 - Trasformazione
 - Ritmo
 - Orientamento spazio temporale
 - Accoppiamento
 - Differenziazione cinestetica
 - Coordinazione oculo/segmentale
 - [Esercitazione] Capacità coordinative
- Le capacità condizionali
 - Introduzione alle capacità condizionali
 - Forza
 - Resistenza

- Velocità (e Rapidità)
- Mobilità
- L'equilibrio dei gruppi muscolari: i principi ECross Kids
 - Introduzione
 - Push
 - Pull
 - Core
 - Leg
 - Cardio
- I 6 principi di allenamento ECross Kids
 - Introduzione ai principi specifici ECross Kids
 - P1: Incrocio efficiente
 - P2: Adattabilità e scalabilità
 - P3: Multiarticolarietà e funzionalità
 - P4: Prevalenza
 - P5: Totalità
 - P6: Divertimento
- [Approfondimento] Elementi di psicomotricità e primo soccorso
 - Elementi di psicomotricità
 - Primo soccorso

PROVE PER LA CERTIFICAZIONE:

- **Quiz di verifica** delle competenze al termine del modulo



Programma del corso

[Modulo 2] Metodologia dell'insegnamento, didattica e organizzazione delle lezioni

In questa sezione del corso imparerai ad applicare **le migliori tecniche di insegnamento ideali con i bambini e i ragazzi**, a strutturare con metodo e logica singole lezioni e periodi più lunghi di allenamento. Una volta costruite le basi teoriche, qui potrai finalmente iniziare a concretizzare le tue conoscenze e trasformarle in allenamenti completi, grazie a metodi studiati e su misura per i bambini e i ragazzi.

- Didattica
 - Introduzione al modulo
 - Descrizione
 - Dimostrazione
 - Prova diretta
 - "Non insegnare"
 - I Pdp
 - Sicurezza e assistenza
 - Il decalogo dell'istruttore
 - Esercitazione didattica
- Attrezzature consigliate. Quali caratteristiche devono avere?
- La struttura di una lezione ECross Kids
- Programmazione dell'allenamento con il metodo ECross
- Metodologia e organizzazione delle lezioni
 - Introduzione
 - Circuito
 - AMRAP
 - Timed
 - Ladder
 - Work & Rest
 - Agility
 - Forza
- I Games - L'utilizzo del gioco nel programma ECross Kids
- [Esercitazione] Costruisci le tue lezioni di ECross Kids
- [Esercitazione] La scheda di autovalutazione delle lezioni
- Il progetto di educazione alimentare

Hai bisogno di aiuto? Scrivi su WhatsApp o email! info@ecross-sport.com +44 7874389203

PROVE PER LA CERTIFICAZIONE:

- **Quiz di verifica** delle competenze al termine del modulo
- **Video Didattico.** Registra il tuo video in cui dimostri le tue abilità di istruttore, secondo i criteri indicati nel corso.



Programma del corso

[Modulo 3] Gli esercizi fondamentali di ECross Kids

È il momento della parte pratica: indossa un abbigliamento adatto e segui le video lezioni in un ambiente in cui hai la possibilità di provare gli esercizi: è importante sperimentare le progressioni degli esercizi e comprendere le difficoltà o le correzioni da fare quando li dovrai insegnare ai bambini e ai ragazzi.

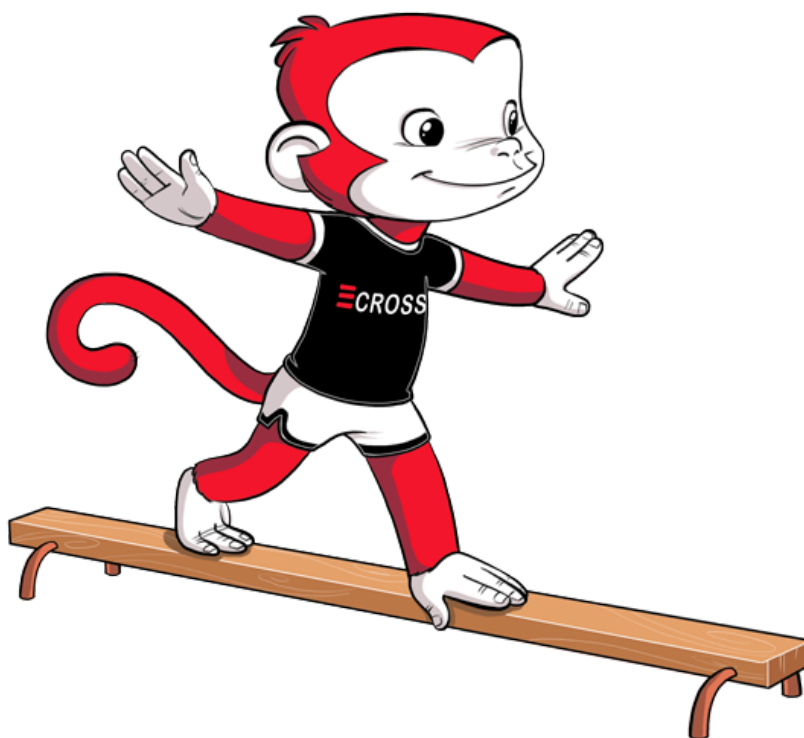
- Introduzione
- Fondamentali Push
- Fondamentali Pull
- Fondamentali Core
- Fondamentali Leg
- Fondamentali Cardio
- Tutorial esercizi e progressioni didattiche
 - Introduzione
 - Push Up
 - Pull Up
 - K2C (Knee to Chest)
 - Head Stand
 - Hand Stand
 - Rope Climb
 - Capovolta in avanti
 - Capovolta all'indietro
 - Rope Jump
 - Mobility 1
 - Mobility 2
 - Workout Ladder 1-10-1 Jumping Jack - Squat Jump - Sit Up
 - Run 2 Km
- I test di valutazione nei bambini
- La "Performance Table"
- [Approfondimento] Animali

PROVE PER LA CERTIFICAZIONE: Test fisico. Registra i video delle prove fisiche indicate nel corso e inviali per la revisione seguendo le istruzioni. Le prove fisiche sono le seguenti:

- Jump Rope | **1 pt**
- Mobility (A) | **1 pt**
- Mobility (B) | **1 pt**
- Hand Stand | **1 pt**
- Hand Stand Walk | **1 pt**
- Head stand | **1 pt**
- HSPU (Hand Stand Push Up) | **1 pt**
- Pull up Strict + Kip | **1 pt**

- Push up | **1 pt**
- Rope climb | **1 pt**
- Somersaults forward and backward
- K2C (Knees to Chest) Strict + Kip | **1 pt**
- Wod ladder ladder: 1-10-1 Jumping Jack, Squat Jump, Sit up | **1-3 pts**
- Running – 2000 m | **1 pt**

Per superare il test è necessario ottenere almeno 10 punti.



Programma del corso

[Modulo 4] Aspetti commerciali - Organizzazione e promozione dei corsi di ECross Kids

In questo ciclo di lezioni metterai insieme ciò che hai imparato fino ad ora per costruire il tuo programma di allenamento. Prima, però, darai ancora uno sguardo ai principi dell'allenamento giovanile e tutte le tecniche didattiche e di insegnamento. In questo modo avrai tutte le basi per iniziare a compilare la tua programmazione.

In quest'ultima sezione potrai acquisire le competenze necessarie a costruire e sviluppare le classi di ECross Kids per le diverse fasce di età.

- Come avviare il tuo primo corso di ECross Kids con bambini e ragazzi
- L'organizzazione del progetto ECross (Web, Social Media, Piattaforma per affiliati, Blog)
- Non solo palestra: come aumentare le ore di lavoro
 - La collaborazione con le scuole
 - La collaborazione con i pediatri
 - La collaborazione con le società sportive
 - La collaborazione con i Campi estivi e le Estate Ragazzi
 - Ulteriori opportunità di lavoro con i clienti della palestra (Cene a tema, feste di compleanno, ecc.)
- L'affiliazione e la piattaforma per gli affiliati
- L'organizzazione dello staff

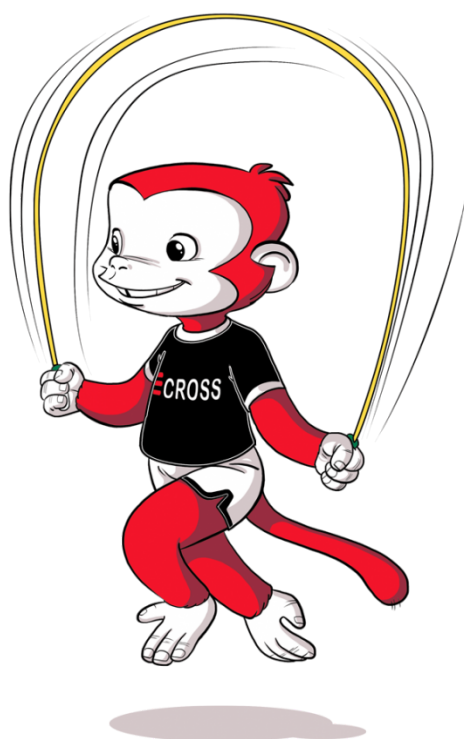
PROVE PER LA CERTIFICAZIONE: Elevator Pitch. Per questo progetto dovrai fare un piccolo spot promozionale per promuovere a bambini e genitori il tuo corso di ECross Kids. Scegli il supporto che preferisci: un video, un post da destinare ai Social Media, una Instagram Story, ecc. Dopo aver superato l'esame potrai usare questo spot per promuovere realmente il tuo corso di ECross Kids con i tuoi contatti!

Riepilogo delle PROVE DI ESAME PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE Asi/CONI

Ecco un riepilogo delle prove da sostenere per poter ottenere la certificazione Asi/CONI.

IMPORTANTE: Le prove possono essere caricate e valutate solo durante il periodo di sottoscrizione dell'abbonamento al corso e-learning di ECross Kids.

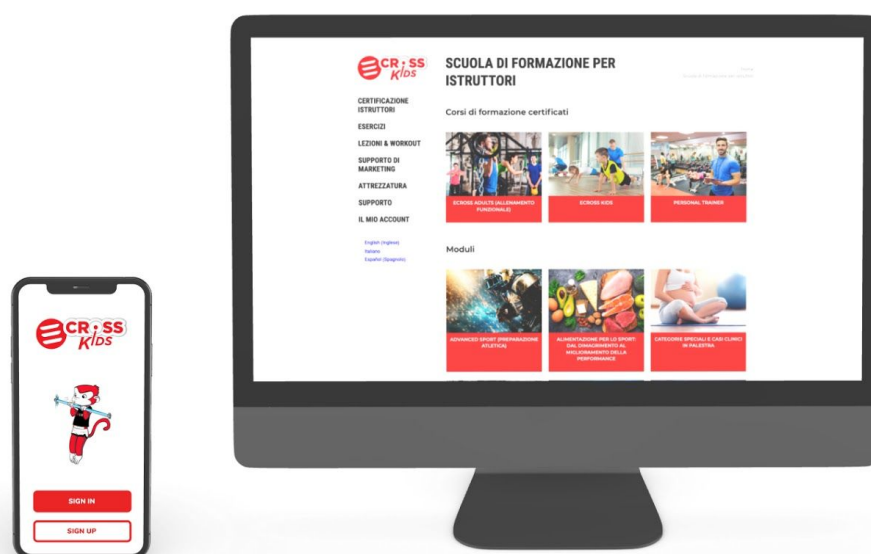
1. Quiz Teorico modulo 1
2. Quiz Teorico modulo 2
3. Test didattico
4. Test fisico
5. Elevator Pitch: Video/materiale pubblicitario per presentare il proprio corso di ECross Kids ai genitori
6. Esame nazionale con la commissione Asi (si tiene ogni 2 mesi circa)



Hai bisogno di aiuto? Scrivi su WhatsApp o email! info@ecross-sport.com +44 7874389203

FORMAZIONE INTERAMENTE ONLINE, SULLA PIATTAFORMA DI E-LEARNING

L'acquisto del corso, le lezioni e lo svolgimento dei quiz avviene totalmente sulla piattaforma di E-Learning online **ecross-sport.com**



Sulla piattaforma di E-Learning troverai:

- Lezioni video e lezioni scritte
- Quiz di verifica delle conoscenze
- Istruzioni e area upload per le prove di esame
- Possibilità di prenotare le sessioni 1-to-1 con il tuo mentor personal
- Area download Diploma certificato Asi/CONI (dopo aver superato tutte le prove di esame)
- Area per richiedere l'abilitazione all'insegnamento (dopo aver superato tutte le prove di esame)

Hai bisogno di aiuto? Scrivi su WhatsApp o email! info@ecross-sport.com +44 7874389203

Il docente del corso



Luca Dutto, classe 1981 nato a Cuneo, laureato in scienze motorie, cintura nera III Dan Karate, personal Trainer, preparatore atletico sportivo. Proprietario di due centri Fitness in provincia di Cuneo, è un grande appassionato di studio e insegnamento. È responsabile italiano per la formazione di ECross Kids. Consulente del preparatore atletico della nazionale di sci cinese, preparatore atletico nel calcio, tennis, ciclismo e motocross. Formatore internazionale con esperienza in Messico, Bulgaria, Lituania, Russia ed Egitto.

Diploma Asi/CONI

Al termine del corso, dopo aver superato tutte le prove di esame, potrai scaricare il tuo diploma di Istruttore ECross Kids certificato Asi/CONI.



DOMANDE FREQUENTI

COSA OTTENDO AL TERMINE DI QUESTO CORSO?

Il corso rilascia previo superamento di tutti gli esami, una certificazione riconosciuta Asi/CONI.

PERCHÉ DOVREI ISCRIVERMI?

Se desideri inserire un nuovo settore nella tua palestra oppure se vuoi aumentare le ore in un nuovo mercato o ancora se vuoi migliorare le tue competenze nell'allenamento dei bambini allora la formazione ECross Kids è quello che fa per te

QUALI SONO I PREREQUISITI PER POTERSI ISCRIVERE?

Non sono richiesti prerequisiti particolari, ovvio che l'esperienza tecnica e di allenamento che hai fatto influenzerà il tempo necessario a completare il percorso di formazione.

QUANTO TEMPO CI VUOLE PER COMPLETARE QUESTO CORSO?

Gli studenti più bravi impiegano 60 giorni per seguire le lezioni, sostenere gli esami e ottenere la certificazione.