

Atleta

- Conosce le principali funzioni del corpo umano (respirazione, circolazione e nutrizione) e l'utilità dello sport.
- Conosce e diffondi le informazioni corrette inerenti ai pericoli che comportano gli sforzi se non inseriti in una progressione fisica.
- Conosce e pratica diversi tipi di ginnastica (Hébert, svedese … etc.).
- E' in grado di organizzare attività sportive per la Squadriglia e il Reparto.
- E' in grado di pianificare la ginnastica ed il risveglio muscolare al campo o in eventi di Squadriglia e di Reparto.

Che cosa devi conoscere ?

Le caratteristiche di alcuni sport (origini, regolamento tecnico, abbigliamento … etc.); la differenza tra sport e disciplina; le principali funzioni del corpo umano (respirazione, circolazione, nutrizione, anatomia muscolare … etc.); i principi dell'alimentazione (il fabbisogno energetico in riferimento all'età e al tipo di attività oltre alle buone norme alimentari).

Che cosa devi saper fare ?

Praticare uno sport in modo corretto e saperne applicare la tattica di gioco. Favorire il gioco di squadra della tua Squadriglia puntando molto sul fair play. Migliorare le tue prestazioni, rispetto ai livelli di partenza. Organizzare e gestire attività sportive di Squadriglia e di reparto (risveglio muscolare, stretching, tornei …etc.), saper arbitrare partite di Reparto o altri eventi sportivi.

Brevetti collegati: Animazione sportiva

(*)

Ricorda sempre che è necessario compilare la scheda delle specialità scaricandola dal sito o chiedendola ai tuoi capi che ti aiuteranno nel programmare il percorso di competenza. Quelli sopra sono solo suggerimenti, la specialità è personale, sei tu a doverla prendere in base alle tue capacità e SOGNI. Non dimenticare che le tue competenze saranno preziose in squadriglia, reparto e nella vita di tutti i giorni, individuale, programmale e pensale anche con queste prospettive. Su forza, inizia l'AVVENTURA !!!