

CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA

Correggio, 14-16 ottobre e 18-20 novembre 2011

Piscina Comunale "A.Santoni"

Via Asioli, 9

Tel. 0522 643069 Fax. 0522 632577

info@coopernuoto.it

PROGRAMMA I WEEKEND:

Venerdì 14 ottobre

- 09.30 – 10.00 Accredito consegna del materiale. Saluto delle Autorità. Apertura dei lavori.
Presentazione ed esposizione delle finalità del corso
Mirco Salvetti
- 10.00 – 11.00 Nozioni base di fisiologia: i sistemi di erogazione dell'energia, principali adattamenti ed effetti dell'esercizio fisico in acqua (Teoria)
Alice Vignoli
- 11.00 – 11.30 Intervallo
- 11.30 – 13.30 Lezione pratica acqua bassa e alta con e senza musica
Giorgia Collu – Marco Falsetti
- 14.30 – 15.00 L'attività motoria di fitness in acqua: analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro
Classificazione delle differenti tipologie di lezione.
Marco Falsetti
- 15.00 – 16.00 "L'utilizzo" dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua
Giorgia Collu
- 16.00 – 16.30 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale
Marco Falsetti
- 16.30 – 17.00 Intervallo
- 17.00 – 18.15 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (teoria in aula e pratica in palestra)
Giorgia Collu
- 18.15 – 19.15 I contenuti delle lezioni di Aqua Gym -Aqua Swimtraining -Aqua Aerobica (Teoria in aula)
Giorgia Collu – Marco Falsetti

Sabato 15 ottobre

- 09.00 – 10.00 Nozioni base di anatomia: i principali distretti muscolari coinvolti nell'esercizio, i meccanismi della contrazione muscolare in acqua
Alice Vignoli
- 10.00 – 11.00 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua
Giorgia Collu – Marco Gagliassi
- 11.00 – 11.30 Intervallo
- 11.30 – 12.30 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (Teoria in aula)
Marco Falsetti
- 14.00 – 16.15 Dalla terra all'acqua esercitazioni per la corretta dimostrazione del movimento acquatico da bordo vasca per l'attività in acqua bassa, media e alta (teoria in aula e pratica in palestra)
(Eventuale divisione in gruppi)
Marco Falsetti – Giorgia Collu – Marco Gagliassi
- 16.15 – 16.45 Intervallo
- 16.45 – 19.00 Esercitazioni pratiche: Aqua Gym - Aqua Swim Training -Aqua Aerobica
Marco Gagliassi – Marco Falsetti- Giorgia Collu

Domenica 16 ottobre

- 09.00 – 09.45 La percezione del movimento in acqua in vari tipi di decubito statico e dinamico, gli esercizi in coppia (teoria e pratica in palestra)
Giorgia Collu – Marco Falsetti
- 09.45 – 10.45 Costruzione di una lezione di acqua gym in gruppo e con i docenti (teoria e pratica in aula)
Marco Gagliassi
- 10.45 – 11.45 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; il Cueing e la conduzione della lezione.
Marco Falsetti
- 11.45 – 13.15 Lezioni pratiche in acqua media e alta: lavoro a coppie-Verticale ed Orizzontale-Aqua Aerobica
Giorgia Collu – Marco Falsetti
- 15.00 – 17.30 TIROCINO (Pratica) Lavori di gruppo dei corsisti, dal bordo vasca prova di costruzione di una lezione e dimostrazione (musica, cueing, tecnica e didattica)
Marco Gagliassi – Giorgia Collu
- 17.30 – 18.30 Riepilogo argomenti trattati e discussione finale 1° week end con i discenti. Consegna compiti
Marco Gagliassi – Giorgia Collu

PROGRAMMA II WEEKEND:

Venerdì 18 novembre

- 09.00 – 09.30 Gli attrezzi: classificazione, descrizione e modalità di utilizzo (teoria)
Chiara Braccini
- 09.30 – 10.00 Principi di teoria e metodologia dell'allenamento applicati al fitness (teoria)
Mirco Salvetti
- 10.00 – 10.30 La lezione di Acqua Interval (teoria)
Giorgia Collu
- 10.30 – 11.30 La gestione della comunicazione con il gruppo di allievi
Diego Polani
- 11.30 – 13.30 L'acqua Step , Waterpolo Gym , Acqua Interval,
Cristiano Lollo - Giorgia Collu – Chiara Braccini
- 15.00 – 16.30 La lezione di Hydrobike - Acqua Kick Boxing – Acqua Treadmill (teoria)
Cristiano Lollo – Chiara Braccini – Giorgia Collu
- 16.30 – 17.15 Lezione di Acqua Step e lezioni combinate tra fitness e sport natatori (teoria)
Giorgia Collu
- 17.15 – 17.30 Intervallo
- 17.30 – 19.30 La postura dell'istruttore di acqua fitness (Pratica)
Tirocinio dei corsisti: Prova d'insegnamento a secco
Chiara Braccini – Giorgia Collu – Cristiano Lollo

Sabato 19 novembre

- 09.00 – 10.00 L'utilizzo della musica per la costruzione di una coreografia
Costruzione di una coreografia - Tirocinio dei corsisti
Giorgia Collu
- 10.00 – 11.00 Le lezioni di AquaCircuit e lezioni Body Mind (teoria)
Sabina Fornaro– Cristiano Lollo
- 11.00 – 11.30 Intervallo
- 11.30 – 14.00 Il Fitness in Acqua e la rieducazione funzionale (Teoria+Pratica)
Camilla Croce
- 15.30 – 16.00 L'istruttore animatore (Teoria)
Cristiano Lollo
- 16.00 – 18.00 Hydrobike- Acqua Gym con Attrezzi, Kick Boxing (Pratica in acqua)
Sabina Fornaro – Giorgia Collu – Cristiano Lollo
- 18.00 – 19.30 Tirocinio dei corsisti - Prova d'insegnamento (Pratica in acqua)
Sabina Fornaro – Giorgia Collu – Cristiano Lollo

Domenica 20 novembre

- 09.00 – 10.00 Riepilogo argomenti trattati durante il corso
Giorgia Collu – Mirco Salvetti
- 10.00 – 10.30 Presentazione delle "Competizioni Fitness in acqua"
Giorgia Collu
- 10.30 – 11.15 Prova d'insegnamento - Tirocinio dei corsisti (Pratica in acqua)
Giorgia Collu – Cristiano Lollo-Sabina Fornaro
- 11.15 – 11.45 Intervallo
- 11.45 – 13.30 Lezioni pratiche di Acquaerobica in stile - Acqua Circuit con grandi e piccoli attrezzi- Acqua Fluid Pilates
Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Cristiano Lollo
- 15.00 – 17.30 VERIFICA FINALE
Mirco Salvetti - Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Cristiano Lollo

Coordinatore:	Mirco Salvetti	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
Docenti:	Chiara Braccini	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Giorgia Collu	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Camilla Croce	(Idrochinesiologa - Dottore in Scienze Motorie)
	Marco Falsetti	(Esperto di fitness in acqua ed istruttore FIN)
	Sabina Fornaro	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Marco Gagliassi	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Cristiano Lollo	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Diego Polani	(Psicologo Nazionale Nuoto Gran Fondo – Presidente Ass. Italiana Psicologia dello Sport)
	Alice Vignoli	(Medico)

Possono accedere al corso coloro che sono in possesso del titolo di Istruttore di Base (ex Istruttore II livello).

Coloro che non sono in possesso del suddetto titolo, possono prendere parte ai lavori in qualità di uditori e pagando interamente la quota di adesione; al termine del corso non verrà rilasciato alcun titolo ma un'attestazione di presenza.

I corsisti, risultati assenti o non idonei alla verifica finale scritta-orale nell'ultima giornata del corso, potranno sostenere l'esame o ripeterlo durante un'altra sessione di esami comunque entro un anno dalla data di frequenza dello stesso, versando una quota stabilita dal SIT e previa comunicazione al SIT Centrale entro 5 giorni dall'inizio del II week-end di formazione.

Il corso verrà attivato al raggiungimento di n. 25 iscrizioni di partecipazione.

La quota di partecipazione è di € 350,00 e dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma; inviare copia del bollettino dell'avvenuto pagamento con i relativi dati personali, unitamente alla copia del tesserino SIT rinnovato per la stagione in corso, al fax 06/36200032 **entro e non oltre il 7 ottobre 2011 p.v..**

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'ufficio SIT ai seguenti numeri: 06/36200022-441.