



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Comitato Regionale Lombardo

20137 Milano – Via Piranesi 46 – Tel. 02/7577571 – Fax 02/70127900

www.finlombardia.org e-mail: crilombardia@federnuoto.it pec: lombardia@pec.federnuoto.it

CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA 13/14 Aprile 2019

Piscine Aqua Team - Via San Clemente 66 - Ponte S.Pietro (Bg)

Sabato 13 aprile 2019

- 08.30 - 09.00 Accredito e consegna del materiale
- 09.00 - 09.15 Saluto delle Autorità e presentazione del corso
Roberto Formenti Coordinatore SIT Regionale
- 09.15 - 12.00 L'attività motoria di fitness in acqua: analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro;
Classificazione delle differenti tipologie di lezione;
Utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua.
Elisabetta Locatelli
- 12.15 - 13.30 Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica
Sara Moretti – Laura Del Prete
- 13.30 - 14.30 **Pausa**
- 14.30 - 16.40 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua (teoria/pratica in palestra o in aula)
La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (teoria/pratica in palestra o in aula)
Sara Moretti - Elisabetta Locatelli
- 16.40 - 17.10 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale
Sara Moretti
- 17.10 - 17.40 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (Teoria)
Silvia Senati
- 17.40 - 18.10 I contenuti delle lezioni di Acqua Gym -Acqua Swimtraining- Acqua Fitness combinata agli sport natatori
Silvia Senati
- 18.10 - 19.00 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione verbale e non verbale, la conduzione ed i tempi della lezione
Silvia Senati

Domenica 14 aprile 2019

- 09.00 - 09.45 Benefici ed ambiti delle attività motorie in acqua
Serena Rizzo
- 09.45 - 10.30 Piccoli e grandi attrezzi ed il loro utilizzo
Serena Rizzo

- 10.30 - 11.45 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 /pratica in palestra o in aula)
Serena Rizzo - Sara Moretti
- 11.45 - 12.45 **pausa**
- 12.45 - 14,15 Esercitazioni pratiche: Acqua Gym - Acqua Swim Training –Water Polo Gym
Elisabetta Locatelli - Laura Del Prete - Sara Moretti
- 14.15 - 16.00 Tirocinio (Pratica) Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca, prova d'insegnamento (musica, la comunicazione dell'insegnante, tecnica e didattica)
Elisabetta Locatelli - Sara Moretti - Laura Del Prete
- 16.00 - 16.30 Riepilogo degli argomenti trattati, interventi
Chiusura dei lavori e consegna degli attestati

Per partecipare al corso occorre essere in possesso della qualifica di Istruttore (ex Istruttore Nuoto II livello). Chi non è in possesso della qualifica richiesta potrà ugualmente iscriversi e frequentare il corso in qualità di "uditore". Non entrerà in possesso del titolo federale riconosciuto, ma riceverà un attestato di partecipazione.

Docenti del Corso:

<i>Elisabetta Locatelli</i>	Docente nazionale Fitness, allenatrice Fitness, docente Sit CRL
<i>Sara Moretti</i>	Allenatrice Fitness, Docente SIT CRL
<i>Serena Rizzo</i>	Allenatrice Fitness, Docente SIT CRL
<i>Laura Del Prete</i>	Allenatrice Fitness, Docente SIT CRL
<i>Silvia Senati</i>	Allenatrice Fitness, esperta del settore

Esigenze organizzative potranno determinare una variazione nell'ordine delle diverse lezioni.

Il corso verrà attivato al raggiungimento minimo di 10 partecipanti e massimo di 25.

N.B:

I partecipanti dovranno essere muniti dell'abbigliamento idoneo per frequentare le lezioni pratiche in acqua e quelle in palestra.

I partecipanti dovranno consegnare, prima dell'inizio dei lavori, un certificato medico per attività sportiva non agonistica, in corso di validità.

Costo di partecipazione:

€ 160.00 tesserati FIN

€ 200,00 Non tesserati FIN

L'iscrizione al corso e il pagamento della relativa quota di partecipazione dovrà essere effettuata nel nostro portale: portale.federnuoto.it entro e non oltre l'8 aprile 2019.

Gli utenti (tesserati o non tesserati) che non dispongono delle credenziali di accesso, per procedere all'iscrizione al corso dovranno necessariamente richiedere a questo Comitato le credenziali. A tal fine dovranno premere l'apposito pulsante di fianco al corso nella pagina: <http://www.finlombardia.net/SIT/CorsiSIT-Calendario.asp> compilare il modulo elettronico con tutti i dati anagrafici ed inviare il pdf prodotto dal sistema, unitamente a copia di un documento di identità e codice fiscale, alla seguente mail: utenzeonline@finlombardia.info entro e non oltre l'5 aprile 2019. Il Comitato Regionale verificherà i dati inseriti, registrerà il nuovo utente nel sistema che invierà le credenziali alla mail specificata in modo che l'utente possa accedere alle procedure di pagamento entro e non oltre 8 aprile 2019.

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'ufficio SIT - CRL al seguente numero: 02 75775727 oppure via mail: eliana.serafini@federnuoto.it

La partecipazione vale come aggiornamento curriculare per gli Istruttori