

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORE DI BASE – TREVISO 2018

data	ora	ore	argomento	DOCENTE	sede	
lun	07/05	19.00	2	LEZIONE INTRODUTTIVA: linee guida della formazione federale Obiettivo e programma del corso, prerequisiti: ripresa dei contenuti del corso allievo istruttori.	COGNONATO	SV
mer	09/05	19.30	2	CULTURA DELL'ACQUA: evoluzione dei comportamenti acquatici Età cronologica ed età biologica, evoluzione del comportamento acquatico, dalla competenza motoria al talento sportivo.	VADALA	SV
sab	12/05	16.00	2	CULTURA DELL'ACQUA: evoluzione dei comportamenti acquatici Sviluppo della senso-percezione, costruzione di abilità motorie negli sport (nuoto/pallanuoto/sincro).	ZAVAN	sv
dom	13/05	08.00	4	AREA BIOFISIOLOGIA Apparati e sistemi: locomotore, nervoso centrale e periferico, cardiocircolatorio, respiratorio. Cenni di fisiologia del lavoro muscolare, adattamenti dell'organismo all'esercizio fisico.	BROSSA	SV
mer	16/05	19.30	2	DALL'ADOLESCENZA ALL'ETA' ADULTA Cambiamenti e adattamenti dell'essere umano,	FAVA	SV
sab	19/05	14.00	3	AREA METODOLOGICA: Nozioni di base: fattori della prestazione, capacità coordinative, condizionali (forza, resistenza, velocità), mobilità articolare, capacità e abilità motoria. Tecnica sportiva: impostazione ed evoluzione della tecnica, controllo e regolazione del gesto, teoria dell'errore.	BROSSA	SV
dom	20/05	09.00	3	AREA METODOLOGICA: I principi del carico fisico-modalità applicative: la super compensazione stimolo e adattamento, la dinamica carico-recupero, i parametri del carico (intensità, densità, durata, volume), la distribuzione del carico.	BROSSA	SV
mer	23/05	19.30	2	DALL'ADOLESCENZA ALL'ETA' ADULTA Cambiamenti e adattamenti dell'essere umano,	FAVA	SV
sab	26/05	14.00	3	AREA TECNICA: Organizzazione delle attività natatorie: organizzazione e realizzazione della singola lezione, organizzazione del corso di nuoto, organizzazione di una struttura didattica articolata (corsi baby, prescolari, bambini, ragazzi, adulti, terza età, disabili, scolaresche, gestanti ecc	ZAVAN	SV
mer	30/05	19.00	3	AREA TECNICA: Tecnica e didattica delle nuotate: analisi tecnica dei 4 stili canonici, aspetti didattico-metodologici relativi all'insegnamento e al perfezionamento dei 4 stili.	VADALA	SV
mer	06/06	19.00	3	AREA TECNICA: Stili e posture in acqua non codificati, esercitazioni tecnico-coordinative: stili alternati, combinati, dissociati ecc.	VADALA	SV
sab	09/06	14.00	2	AREA TECNICA: Organizzazione delle attività natatorie: avviamento allo sport (pre-agonismo), criteri di selezione, struttura del lavoro per gruppi evoluti di perfezionamento, organizzazione della seduta e del programma globale, la corretta formulazione e pianificazione delle attività, aspetti formali, sostanziali e comportamentali dell'insegnante.	FAVA	SV
Sab	09/06	16.00	3	STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE: Pallanuoto (2 ore): le valenze educative di un'attività ludica in acqua, il gioco con la palla, dall'attività ludica all'avviamento allo sport (pallanuoto).	ZAVAN	SV
dom	10/06	08.00	4	LEZIONI PRATICHE: Con riferimento ai contenuti teorici espressi nel corso (entrata in acqua degli allievi): nuoto nei 4 stili, perfezionamento delle nuotate, correzione degli errori, elementi e proposte didattiche di pallanuoto, nuoto sincronizzato, salvamento., partenze e virate.	VADALA'	SV
mer	13/06	19.30	2	AREA TECNICA: Ginnastica educativa e pre-natatoria : analisi degli esercizi in funzione degli obiettivi e dei distretti interessati, differenti modalità di proposizione ed esecuzione.	FAVA	SV
sab	16/06	14.00	3	ATTIVITA' IN ACQUA PER UTENZE SPECIALI: Attività in acqua per gestanti, prima infanzia	D'ANGELO	SV
Dom	17/06	08.00	4	LEZIONI PRATICHE: Con riferimento ai contenuti teorici espressi nel corso (entrata in acqua degli allievi): nuoto nei 4 stili, perfezionamento delle nuotate, correzione degli errori, elementi e proposte didattiche di pallanuoto, nuoto sincronizzato, salvamento., partenze e virate.	ZAVAN	SV
mer	20/06	19.30	2	GINNASTICA IN ACQUA: Analisi degli esercizi e loro effetti, adattamenti centrali e periferici, cenni di educazione funzionale.	GASPAROTTO	SV
mer	27/06	19.30	2	STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE: Nuoto sincronizzato (2 ore) elementi di base	PICCHIO	SV
sab	30/06	14.00	2	ATTIVITA' IN ACQUA PER UTENZE SPECIALI I: Attività motoria in acqua per i disabili terza età	ELICE	SV
sab	30/06	16.00	2	AREA TECNICA: Regolamenti tecnici	ELICE	SV
mer	04/07	19.30		Esame scritto:	COMM.NE	SV
Sab	07/07	14.00		Colloquio orale:	COMM.NE	SV