

CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA

Campodarsego PD - 23/24 Giugno 2018
c/o S.S.D. Gabbiano SRL
Via Olmo 12 - 35011 Campodarsego PD
Tel. 049/5564677

Sabato 23/06/2018

- 08.30 - 09.00 Accredito consegna del materiale. Saluto delle Autorità. Apertura dei lavori.
Presentazione ed esposizione delle finalità del corso
Coordinatore SIT Regionale/Aurora Calzavara
- 09.00 – 10.15 L'attività motoria di fitness in acqua: analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro
Elena Ferretto
Classificazione delle differenti tipologie di lezione
Aurora Calzavara
- 10.15 - 11.00 **Pausa**
- 11.00 - 11.30 Utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua
Alessandra Rampazzo
- 11.45 – 13.00 Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica
Aurora Calzavara , Elena Ferretto, Alessandra Rampazzo
- 13.00 – 14.00 **Pausa**
- 14.00 – 15.30 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua (teoria/pratica in palestra o in aula)
Elena Ferretto
- 15.30 - 16.10 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale
Alessandra Rampazzo
- 16.15 – 16.30 **Pausa**
- 16.30 – 17.00 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (teoria/pratica in palestra o in aula)
Aurora Calzavara, Alessandra Rampazzo, Elena Ferretto
- 17.00 - 17.30 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (Teoria)
Elena Ferretto
- 17.00 – 18.00 I contenuti delle lezioni di Acqua Gym -Acqua Swimtraining - Acqua Fitness combinata agli sport natatori (Teoria)
Aurora Calzavara, Elena Ferretto, Alessandra Rampazzo
- 18.00 – 19.00 La figura dell'Istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione verbale e non verbale e la conduzione della lezione.
Aurora Calzavara

Domenica 24/06/2018

- 09.00 – 9.45 Benefici e limiti delle attività motorie in acqua
Alessandra Rampazzo
- 9.45 – 11.00 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)
Aurora Calzavara, Alessandra Rampazzo
- 11.00 – 13.00 Esercitazioni pratiche: Acqua Gym - Acqua Swim Training –Water Polo Gym
Aurora Calzavara, Alessandra Rampazzo
- 13.00-14.00 Pausa**
- 13.30-14.45 TIROCINIO (Pratica) Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca, prova d'insegnamento (musica, la comunicazione dell'insegnante, tecnica e didattica)
Aurora Calzavara, Alessandra Rampazzo
- 15,30 - 16.15 Piccoli e grandi attrezzi e loro utilizzo
Alessandra Rampazzo
- 16,15-16,45 Riepilogo argomenti trattati
Aurora Calzavara

Domande, chiusura Corso e consegna attestati di partecipazione

La qualifica minima per accedere al corso è quella di Istruttore di Base (ex Istruttore Nuoto II livello).

Chi non è in possesso della qualifica richiesta potrà iscriversi e frequentare il corso in qualità di "uditore", non dovrà sostenere l'esame e conseguentemente non avrà la qualifica federale riconosciuta, ma soltanto un attestato di partecipazione.

Tutor SIT Nazionale **Aurora Calzavara**
Docenti del corso: Aurora Calzavara (Docente Regionale FIN)
 Elena Ferretto (Docente Regionale FIN)
 Alessandra Rampazzo (Docente Regionale FIN)

Esigenze organizzative potranno determinare un cambiamento dell'ordine delle varie lezioni.

Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 20 partecipanti

N.B. i partecipanti dovranno munirsi d'abbigliamento idoneo per frequentare lezioni pratiche in acqua (incluse scarpette x hydrobike) e in palestra

Costo di partecipazione: € 160.00

La quota dovrà essere versata con carta di credito o bonifico bancario tramite il portale www.finveneto.org
(http://www.finveneto.org/sit_iscrizione_anagrafica.php)

entro e non oltre il 20 giugno 2018.

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare la Segreteria del C.R. Veneto al seguente numero: 0422/338230.

La partecipazione vale come aggiornamento curricolare per Istruttori