

F.I.N.	Comitato Regionale Piemonte e Valle d'Aosta		SIT
Corso Istruttore di Base			
Pratica e Teoria: Palazzo del Nuoto			
Per l'iscrizione al corso è necessario essere in possesso della dichiarazione di tirocinio di 50 ore da presentare alla prima lezione ed essere in regola con il rinnovo del tesseramento per la stagione 2016-2017			
Data	Orario	Argomenti delle lezioni	Ore
Giovedì 13/4	19-21	INAUGURAZIONE E PRESENTAZIONE DEL CORSO	2
		LEZIONE INTRODUTTIVA : Linee guida della formazione federale Obiettivo e programma, Prerequisiti e ripresa dei contenuti del corso di allievo istruttore	
Sabato 22/04	9,30-12,30	ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' NATATORIE Organizzazione e realizzazione della singola lezione, del corso di nuoto, organizzazione di una struttura didattica articolata (corsi per baby, prescolari, bambini, ragazzi, adulti, terza età, disabili, scolaresche, gestanti...)	3
	14-18	DALL'ADOLESCENZA ALL'ETA' ADULTA Cambiamenti e adattamento dell'essere umano, l'allievo adolescente, l'allievo adulto, gestione del singolo e gestione del gruppo	4
Giovedì 27/04	19-21	AREA METODOLOGICA	2
		I fattori della prestazione, le capacità coordinative e condizionali: forza, resistenza, velocità, la mobilità articolare, capacità e abilità motorie	
Domenica 30/04	9,00-13	AREA BIOFISIOLOGICA Apparati e sistemi, locomotore, nervoso centrale e periferico, cardiocircolatorio, respiratorio, cenni di fisiologia del lavoro muscolare, adattamenti dell'organismo all'esercizio fisico	4
	PAUSA	PAUSA 1H	

Domenica 30/04	14,00-17,00	AREA TECNICA	3
		Analisi tecnica di Crawl e Dorso ,aspetti didattico-metodologici relativi all'insegnamento e al perfezionamento,stile e posture in acqua non codificati,esercitazioni tecnico-coordinative	
Giovedì 04/05	19-21	GINNASTICA IN ACQUA	2
		Analisi degli esercizi e loro effetti,adattamenti centrali e periferici,cenni di rieducazione posturale	
Sabato 6/05	09.00-12,00	AREA TECNICA Analisi tecnica di Rana e Farfalla,aspetti didattico-metodologici relativi all'insegnamento e al perfezionamento,stile e posture in acqua non codificati,esercitazioni tecnico-coordinative	3
	12.30-14.30	AREA TECNICA pratica Crawl e Dorso (allievi in acqua) Attività in acqua con riferimento ai contenuti teorici espressi nel corso,nuoto a Crawl e Dorso,perfezionamento delle nuotate,correzione degli errori,partenze e virate	2
	PAUSA	PAUSA 1H	
	15,30-18,30	ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' NATATORIE Avviamento allo sport (preagonismo),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	3
Sabato 13/05	10-12.00	AREA METODOLOGICA I principi del carico fisico,modalità applicative:la supercompensazione stimolo e adattamento,la dinamica carico-recupero,i parametri del carico,la distribuzione del carico	2
	PAUSA	PAUSA 1H	
	13.00-17.00	CULTURA DELL'ACQUA Evoluzione dei comportamenti acquatici Età cronologica ed età biologica,evoluzione del comportamento acquatico,dalla competenza motoria al talento sportivo,sviluppo della senso percezione,costruzione di abilità motorie negli sport (nuoto,pallanuoto,sincro)	4
	17,00-19,00	AREA TECNICA pratica Rana e Farfalla (allievi in acqua) Attività in acqua con riferimento ai contenuti teorici espressi nel corso,nuoto a Rana e Farfalla,perfezionamento delle nuotate,correzione degli errori,partenze e virate	2
Giovedì 18/05	19-21.00	STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE Nuoto sincronizzato,Salvamento sportivo elementi di base	2
Sabato 20/05	9,00 -11.00	STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE Pallanuoto,le valenze educative di un'attività ludica in acqua,il gioco in con la palla,dall'attività ludica all'avviamento allo sport	2

Sabato 20/05	11.00-13.00	AREA TECNICA	2
		Ginnastica educativa e prenatatoria, analisi degli esercizi in funzione degli obiettivi e dei distretti muscolari interessati, differenti modalità di proposta e di esecuzione	
Giovedì 25/05	19,00-21,00	AREA METODOLOGICA	2
		Impostazione ed evoluzione della tecnica, controllo e regolazione del gesto, teoria dell'errore	
Sabato 27/05	09.00-11.00	AREA TECNICA pratica (allievi in acqua) Elementi e proposte didattiche di <u>pallanuoto, nuoto sincronizzato,</u>	2
	11.30-13.30	ATTIVITA' in acqua per utenze SPECIALI (teoria) Attività motoria in acqua per la terza età	2
	PAUSA	PAUSA 1H	
	14.30 - 16.30	ATTIVITA' in acqua per utenze SPECIALI (teoria) Attività motoria in acqua per disabili	2
	16,30-18.30	AREA TECNICA Regolamenti Tecnici	2
Sabato 3/06	09.00-11.00	AREA TECNICA pratica (allievi in acqua) Elementi e proposte didattiche di <u>nuoto sincronizzato, salvamento</u>	2
	11.30-13.30	ATTIVITA' in acqua per utenze SPECIALI (teoria) Attività motoria in acqua per gestanti e prima infanzia	2