

## CORSO ALLIEVO ISTRUTTORE - ASTI

VERSIONE AGGIORNATA ALL'8 NOVEMBRE 2017

### PIANO DELLE LEZIONI

Sede lezioni pratiche e teoriche: Presso Piscina Comunale di Asti - Via Giovanni Gerbi, 16, Asti

Il presente piano delle lezioni potrebbe subire delle piccole variazioni di orario.

MAR	26-set	A	2	20.45-22.30	<b>PRESENTAZIONE DEL CORSO - RIUNIONE INFORMATIVA APERTA</b>
MAR	26-set	S		SCADENZA	ISCRIZIONE ALLA PROVA DI AMMISSIONE ENTRO <u>MARTEDI 26 SETTEMBRE</u> TRAMITE PORTALE
DOM	01-ott	V		09.30-10.30	<b>TEST IN ACQUA PROVA DI AMMISSIONE (PRESSO PISCINA COMUNALE DI ASTI)</b>
GIO	5-ott	S		SCADENZA	ISCRIZIONE AL CORSO ENTRO <u>GIOVEDI 5 OTTOBRE</u> TRAMITE PORTALE FIN
DOM	15-ott	A	3	09.00-12.00	<b>COMUNICAZIONE, RELAZIONE E INSEGNAMENTO I</b>
DOM	15-ott	A	2	13.00-15.00	<b>ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO I</b>
DOM	15-ott	A	2	15.00-17.00	<b>ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO II</b>
GIO	19-ott	A	3	19.15-22.15	<b>IL CORPO UMANO I - II</b>
DOM	22-ott	A	2	14.00-16.00	<b>ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO III</b>
DOM	22-ott	A	2	16.00-18.00	<b>SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA I</b>
GIO	2-nov	A	3	19.30-22.30	<b>SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA III</b>
SAB	4-nov	A	3	13.00-16.00	<b>SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA IV</b>
SAB	4-nov	A	2	16.00-18.00	<b>ATTIVITÀ PER UTENZE SPECIALI I (disabili)</b>
DOM	5-nov	A	3	09.00-12.00	<b>SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA II</b>
DOM	5-nov	A	2	12.30-14.30	<b>SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - PRATICA 1</b>
DOM	5-nov	A	3	15.30-18.30	<b>CULTURA DELL'ACQUA I</b>
GIO	9-nov	A	2	19.30-21.30'	<b>LA GINNASTICA IN ACQUA</b>
DOM	19-nov	A	2	09.00-11.00	<b>SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - PRATICA 3</b>
DOM	19-nov	V	2	11.00-13.00	<b>ATTIVITA' SPECIALI III (prescolare 3° e 4° età)</b>
DOM	19-nov	A	2	14.00 - 16.00	<b>ATTIVITÀ PER UTENZE SPECIALI II (gestanti e neonatali)</b>
GIO	23-nov	A	2	19.30-21.30'	<b>CULTURA DELL'ACQUA II</b>
DOM	26-nov	A	3	09.00-12.00	<b>COMUNICAZIONE, RELAZIONE E INSEGNAMENTO II</b>
DOM	26-nov	A	2	13.00-15.00	<b>CULTURA DELL'ACQUA III</b>
DOM	3-dic	S		SCADENZA	ISCRIZIONE ALL'ESAME ENTRO <u>DOMENICA 3 DICEMBRE</u> TRAMITE PORTALE FIN
DOM	3-dic	V	3	09.00-11.00	<b>SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - LA GINNASTICA IN ACQUA - PRATICA 2</b>
DOM	3-dic	A	2	11.30-13.30	<b>GINNASTICA EDUCATIVA E PRENATATORIA</b>
DOM	3-dic	V	2	15.00-17.00	<b>SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - PRATICA 4</b>
SAB	16-dic	A	4	09.00-13.00	<b>ESAMI SESSIONE UNICA</b>

#### LEGENDA

V	VASCA - Presso PISCINA COMUNALE DI ASTI - Via Giovanni Gerbi, 16, Asti (AT)
A	AULA - Presso PISCINA COMUNALE DI ASTI - Via Giovanni Gerbi, 16, Asti (AT)
E	ESAME c/o Presso PISCINA COMUNALE DI ASTI - Via Giovanni Gerbi, 16, Asti (AT)
S	SCADENZE

**N° 50 ore di TIROCINIO DIDATTICO**, da effettuarsi presso le Scuole Nuoto Federali, il periodo di tirocinio pratico verrà svolto dal candidato quale periodo di formazione didattica e sarà all'uopo certificato dal Tecnico responsabile del tirocinio della società interessata. Durante il tirocinio devono essere sviluppate tutte le tematiche trattate durante il corso comprese quelle relative alla ginnastica in acqua. La dichiarazione dovrà essere presentata in sede di esame.


**COMITATO REGIONALE  
PIEMONTE E VALLE D'AOSTA**
**CORSO ALLIEVO ISTRUTTORI FIN - TEMI DELLE LEZIONI**
**PRESENTAZIONE DEL CORSO**

I	Presentazione della FIN. Linee guida del corso e della formazione federale.
---	---

**CULTURA DELL'ACQUA**

I	L'uomo e l'acqua, aspetti educativi, figura e comportamento dell'istruttore.
II	Teoria del movimento i fattori della prestazione, capacità coordinative e condizionali-capacità senso percettiva: gli analizzatori, le fasi sensibili.
III	Le attività motorie. Schemi motori terrestri e acquatici. Maturazione, sviluppo e apprendimento.

**SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA**

I	Elementi essenziali, aspetti tecnici e regolamenti.
II	Ambientamento e acquaticità Insegnamento/apprendimento acqua bassa e acqua alta. Galleggiamenti e spostamenti Scivolamenti. Postura e propulsione.
III	Locomozione in acqua e i quattro stili canonici (Crawl e Dorso), diversificazioni didattiche, utilizzo dei sussidi didattici.
IV	Locomozione in acqua e i quattro stili canonici (Rana e Farfalla), diversificazioni didattiche, utilizzo dei sussidi didattici.

**ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO**

I	Clima psicologico, impostazione disciplinare, aspetti organizzativi, organizzazione didattica, piani di lavoro livelli tecnici nella Scuola Nuoto Federale.
II	Responsabilità, compiti e valenza sociale dell'istruttore.
III	Sicurezza in piscina (accorgimenti pratici). Elementi di primo intervento.

**COMUNICAZIONE, RELAZIONE E INSEGNAMENTO**

I	Processo di comunicazione - Sviluppo emotivo-affettivo - Costruzione dell'autostima. Intelligenza emotiva.
II	Insegnamento e apprendimento- Programmazione-Definizione obiettivi-Analisi situazione di partenza-Scelta mezzi e metodi-Valutazione.

**GINNASTICA EDUCATIVA E PRENATORIA**

I	Obiettivi della ginnastica prenataloria, le fasi di una lezione di ginnastica prenataloria; sviluppo e stabilizzazione delle capacità coordinative e condizionali.
---	--

**LA GINNASTICA IN ACQUA**

I	Esercizi suddivisi per distretti muscolari di intervento, utilizzo dei principali e comuni attrezzi per la ginnastica in acqua, struttura di una lezione base, utilizzo della musica, metodi e principi base per adattare la lezione in funzione dell'utenza.
---	---

**ATTIVITÀ PER UTENZE SPECIALI**

I	Attività per utenze speciali (disabili)
II	Attività per utenze speciali (gestanti e neonatale)
III	Attività per utenze speciali (prescolare 3° e 4°età)

**IL CORPO UMANO**

I	Conoscenza del corpo umano, apparato locomotore, apparato cardiocircolatorio e respiratorio.
II	Sviluppo delle fasi sensibili, tutela sanitaria.

**PRATICA IN VASCA**

I	AMBIENTAMENTO ed ACQUATICITÀ. Stimoli e facilitazioni al movimento in acqua.
II	LA GINNASTICA IN ACQUA. Dimostrazione di esercizi base in acqua
III	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA. Dalle capacità alle abilità. CRAWL e LIBERO.
IV	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA. Dalle capacità alle abilità. RANA e FARFALLA

*Il certificato medico deve esser consegnato entro la prima lezione.*

*Il materiale didattico sarà fornito entro la prima lezione.*

*Ai fini dell'iscrizione all'esame è obbligatoria la partecipazione al 75% delle ore di lezione teoriche e al 100% di quelle pratiche.*