

Settore Istruzione Tecnica

Corso Istruttore Specialistico di Fitness in acqua

Portici (Na), 1-4 maggio 2014

presso Centro Sportivo Portici

Via A. De Curtis

Tel. 081/483438

Giovedì 1 Maggio

08.30 – 09.00 Accredito consegna del materiale.

Saluto delle Autorità.

Apertura dei lavori: presentazione ed esposizione delle finalità del corso.

09.00 – 11.30 L'attività motoria di fitness in acqua: analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro.

Classificazione delle differenti tipologie di lezione.

Caratteristiche dell'ambiente acquatico: utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua

Sabina Fornaro – Mirco Salvetti

11.30 – 11.45 Intervallo

11.45 – 13.00 Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica. (pratica in acqua)

Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli

14.00 – 14.30 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale

Sabina Fornaro

14.30 – 15.30 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (Teoria/pratica in palestra).

Giorgia Collu

15.30 – 16.00 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione

Elisabetta Locatelli

16.00 – 16.15 Intervallo

16.15 – 17.15 Contenuti teorici delle lezioni di Acqua Gym - Acqua Swimtraining – Acqua Aerobica

Sabina Fornaro – Giorgia Collu – Elisabetta Locatelli

17.15 – 19.00 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze d'acqua (Teoria/pratica in palestra)

Sabina Fornaro – Giorgia Collu – Elisabetta Locatelli

Venerdì 2 Maggio

09.00 – 10.45 La coreografia, metodologia e didattica

L'insegnamento dal bordo vasca (teoria + esercitazione pratica in palestra)

Sabina Fornaro – Giorgia Collu

10.45 – 11.15 Intervallo

11.15 – 14.00 Tirocinio corsisti da bordo vasca e in acqua (Acqua)

Esercitazioni pratiche Acqua Gym, Acqua Swim Training, Acqua Aerobica.

Sabina Fornaro – Giorgia Collu – Elisabetta Locatelli

- 15.15 – 16.15 Tirocinio corsisti da bordo vasca e in acqua
Sabina Fornaro – Giorgia Collu – Elisabetta Locatelli – Mirco Salvetti
- 16.15 – 17.15 Lavori di gruppo dei corsisti in palestra
Sabina Fornaro – Giorgia Collu – Elisabetta Locatelli
- 17.15 – 17.40 Intervallo
- 17.40 – 18.40 La figura dell' istruttore di Fitness in Acqua; il Cueing e la conduzione della lezione
Giorgia Collu – Elisabetta Locatelli
- 18.40 – 19.40 Costruzione di una lezione di Acqua Gym in gruppo e con i docenti in aula
Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli

Sabato 3 maggio

- 09.00 – 09.30 I piccoli attrezzi: suddivisione e caratteristiche
Elisabetta Locatelli
- 09.30 – 11.00 Benefici delle attività motorie in acqua. Principi di teoria dell'allenamento applicati al fitness. La lezione di Acqua Interval Training
Giorgia Collu – Mirco Salvetti
- 11.00 – 11.30 Intervallo
- 11.30 – 12.15 Tirocinio dei corsisti: la postura corretta e il movimento dal bordo vasca (pratica in palestra)
Sabina Fornaro – Giorgia Collu – Marco Gagliassi – Elisabetta Locatelli
- 12.15 – 13.00 I grandi attrezzi acquatici: Hydrobike, Acqua Treadmill, L'Aqua Step
Marco Gagliassi – Sabina Fornaro
- 14.15 – 16.00 Aqua Gym con atrezzi, Acqua Interval, Waterpolo gym (pratica)
Giorgia Collu – Marco Gagliassi – Sabina Fornaro
- 16.00 – 16.30 Intervallo
- 16.30 – 17.30 L' Acquaerobica in stile. Attività motoria in acqua per gli Over 65
Sabina Fornaro – Giorgia Collu
- 17.30 – 19.00 L' Acqua Kick Boxing, le lezioni combinate con sport natatori
Marco Gagliassi – Sabina Fornaro

Domenica 4 maggio

- 09.00 – 10.00 Le Competizioni di Fitness in acqua, l' Acqua Circuit training e le lezioni Body Mind
Giorgia Collu – Marco Gagliassi
- 10.30 – 11.30 Valutazione pratica corsisti in piscina
- 11.30 – 14.00 Lezioni pratiche: Acqua Circuit, Acqua Kick, Lezione in Stile, Acqua Fluid Pilates
Sabina Fornaro – Giorgia Collu – Marco Gagliassi
- 15.00 – 17.00 Test di valutazione finale

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.

Coordinatore: Mirco Salvetti

Docenti : Giorgia Collu (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
Sabina Fornaro (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
Marco Gagliassi (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
Elisabetta Locatelli (Docente Regionale di ginnastica e aerobica in acqua - Tecnico F.I.N.)

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

Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 30 unità e non potrà accogliere più di 40 adesioni.

Costo di partecipazione: € 280,00

La quota dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma o tramite bonifico bancario IBAN IT23Z0100503309000000010118 BNL C.O.N.I. ROMA

causale: Nome, cognome partecipante + iscrizione corso istruttore specialistico fitness in acqua 2014
Inviare copia del pagamento, unitamente al modulo di adesione compilato in ogni sua parte, al fax 06/36200032 **entro e non oltre il 22 aprile 2014.**

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'ufficio SIT ai seguenti numeri: 06/36200022-441.

La partecipazione vale come aggiornamento curriculare per Istruttori

Informazioni logistiche

Albergo situato vicino all'impianto sportivo:

GOLD HOTEL

Corso Giuseppe Garibaldi, 197, 80055 Portici Napoli

Tel. 081 607 6198

Come arrivare:

In automobile

- Per chi viene da Roma proseguire per Salerno e uscire alla barriera di Portici; proseguire verso destra (senso obbligato) a 100 mt svoltare a sx e continuare sempre diritto percorrendo via Diaz fino all'intersezione semaforica di "Largo Ariccia". Successivamente svoltare a dx e proseguire fino al distributore di benzina IP dove bisogna svoltare a dx e percorrere via "Martiri di via Fani". Al terzo incrocio girare a dx e proseguire per circa 150 mt. Giunti alla rotonda girare a sx e dopo 100 mt sulla dx si trova la struttura

-Per chi viene da Bari immettersi sulla rampa raccordo Roma -Napoli e Salerno- Reggio-Calabria e proseguire per Salerno e uscire alla barriera di Portici; proseguire verso destra (senso obbligato) a 100 mt svoltare a sx e continuare sempre diritto percorrendo via Diaz fino all'intersezione semaforica di "Largo Ariccia".

Successivamente svoltare a dx e proseguire fino al distributore di benzina IP dove bisogna svoltare a dx e percorrere via "Martiri di via Fani". Al terzo incrocio girare a dx e proseguire per circa 150 mt. Giunti alla rotonda girare a sx e dopo 100 mt sulla dx si trova la struttura

In Treno

stazione di Napoli Centrale o Napoli piazza Garibaldi, distanza piscina 6 km circa.

In Aereo

Aeroporto Capodichino distanza 11 km circa.