Corso Istruttore Specialistico di Fitness in acqua

c/o Piscine New Planet Sport
Via San Clemente, 66
Tel. 035 4376632

Ponte San Pietro (BG), 23-26 ottobre 2014

PROGRAMMA

Giovedì 23 ottobre

-> -> 08.30	Accredito consegna del materiale. Saluto delle Autorità. Apertura dei lavori.
08.30 – 09.00	Presentazione ed esposizione delle finalità del corso **Mirco Salvetti**
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 Utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua **Giorgia Collu – Sabina Fornaro**
11.45 – 13.00	Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica **Giorgia Collu – Sabina Fornaro**
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	I contenuti delle lezioni di Acqua Gym -Acqua Swimtraining -Acqua Aerobica (Teoria) **Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**
16.00 – 16.15	Intervallo
16.15 – 16.45	La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (Teoria) **Elisabetta Locatelli**
16.45 – 18.15	Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua (teoria/pratica in palestra) **Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli – Aurora Calzavara**

Venerdì 24 ottobre

09.00 – 10.00	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, eventuale divisione in gruppi) **Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli – Aurora Calzavara**
10.00 – 11.00	La percezione del movimento in acqua in vari tipi di decubito statico e dinamico, gli esercizi in coppia (teoria e pratica in palestra) **Giorgia Collu – Sabina Fornaro**
11.00 – 11.30	Intervallo
11.30 – 13.00	Esercitazioni pratiche:Acqua Gym - Acqua Swim Training -Acqua Aerobica **Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**
13.00 – 14.30	Lezioni pratiche in acqua media e alta: lavoro a coppie- Verticale ed Orizzontale- Acqua Aerobica **Giorgia Collu – Sabina Fornaro**
15.30 – 16.45	La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; il Cueing e la conduzione della lezione. **Giorgia Collu**
16.45 – 17.15	Criterium
17.15 – 18.30	Costruzione di una lezione di acqua gym in gruppo e con i docenti (teoria e pratica in aula) **Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**
18.30 – 18.45	Intervallo
18.45 – 20.00	TIROCINIO (Pratica) Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca, prova di costruzione di una lezione e dimostrazione (musica, cueing, tecnica e didattica) **Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**

HERBALIFE Unipol GRUPPO arena

Sabato 25 ottobre

08.45 – 09.15	Principi di teoria e metodologia dell'allenamento applicati al fitness (teoria) **Mirco Salvetti**
09.15 – 09.45	La lezione di Acqua Interval (teoria) **Giorgia Collu**
09.45 – 11.30	La postura dell'istruttore di acqua fitness, come muoversi sul bordo vasca: pratica in palestra in gruppi, tirocinio dei corsisti **Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Marco Gagliassi**
11.45 – 13.00	Esercitazioni pratiche: Waterpolo Gym , Acqua Interval, **Giorgia Collu – Elisabetta Locatelli**
14.30 – 16.00	La lezione di Hydrobike - Acqua Kick Boxing – Acqua Treadmill (teoria) **Marco Gagliassi – Elisabetta Locatelli**
16.00 – 16.45	Lezione di Acqua Step e lezioni combinate tra fitness e sport natatori (teoria) **Sabina Fornaro**
16.45 – 17.00	Intervallo
17.00 – 18.00	L'utilizzo della musica per la costruzione di una coreografia Costruzione di una coreografia:Tirocinio dei corsisti **Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli – Marco Gagliassi**
18.30 – 20.00	Esercitazioni pratiche: Hydrobike- Acqua Gym con Attrezzi - Kick Boxing **Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli – Marco Gagliassi**

Domenica 26 ottobre

09.00 – 10.30	Le lezioni di Acqua Circuit e lezioni Body Mind (teoria) **Marco Gagliassi – Giorgia Collu**
10.45 – 12.30	Esercitazioni pratiche: Acquaerobica in stile - Acqua Circuit con grandi e piccoli attrezzi - Fluid Pilates **Marco Gagliassi – Giorgia Collu – Elisabetta Locatelli – Sabina Fornaro**
13.30 – 16.30	Prova d'insegnamento -(Valutazioni) **Marco Gagliassi – Elisabetta Locatelli – Sabina Fornaro**
17.00 – 19.00	VERIFICA FINALE **Mirco Salvetti – Elisabetta Locatelli – Sabina Fornaro – Marco Gagliassi**

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 del corso:	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	(Doc. Reg.le di ginnastica e aerobica in acqua tecnico F.I.N.)
	Aurora Calzavara	(Doc. Reg.le 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 50 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 17 ottobre 2014.**
Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'ufficio SIT ai seguenti numeri: 06/36200022-441.

HOTEL CONSIGLIATI:

SETTECENTO HOTEL (1 Km dalla piscina)
Via Milano 3 , 24030 Presezzo (BG)
Tel. 035466089 fax 03543751
www.settecentoristorante.com

BED & BREAKFAST "AL VECCHIO MULINO" (500mt dalla piscina)
Via Marconi 18, 24030 Valbrembo
Tel 035527662 Cell. 3477373238
www.alvecchiomolino.it

BED & BREAKFAST "FONTANELLA" (1,9 Km dalla piscina)
Via Umbria 4, 24035 Curno
Cell. 3394838166
www.bbfontanella.com

INDICAZIONI PER RAGGIUNGERE IL *CENTRO NEW PLANET SPORT*

VIA SAN CLEMENTE 66 , Tel. 035 4376632
24030 PONTE SAN PIETRO (BG)

DA MILANO – AEREOPORTI DI MALPENSA E LINATE

PRENDERE AUTOSTRADA A4 IN DIREZIONE VENEZIA USCITA DALMINE
ALLA ROTONDA DIRITTO/SS470 VIA DELLE VALLI
ATTTRAVERSARE TREVIOLO, CURNO, MOZZO,ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA
IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE PER 1 Km CIRCA SEGUIRE LA STRADA CHE SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA VOSTRA SX.

DA VENEZIA:

PRENDERE AUTOSTRADA A4 IN DIREZIONE MILANO USCITA DALMINE
ALLA ROTONDA DIRITTO/SS470 VIA DELLE VALLI, ATTTRAVERSARE TREVIOLO, CURNO, MOZZO
ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE PER 1 Km CIRCA SEGUIRE LA STRADA CHE SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA VOSTRA SX.

DALL'AEREOPORTO DI BERGAMO ORIO AL SERIO:

USCITI DALL'AEREOPORTO SVOLTARE A DX,
SEGUIRE PER BERGAMO-LECCO
PRENDERE L'USCITA : PONTE SAN PETRO IMMETERSI SULLA SS470
ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE PER 1 Km CIRCA SEGUIRE LA STRADA CHE SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA VOSTRA SX.

DALLA STAZIONE DI BERGAMO:
PRENDERE AUTOBUS ATB N° 8B IN DIREZIONE PONTE SAN PIETRO FERMATA BRIOLO

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO	**SETTORE ISTRUZIONE TECNICA** **Modulo iscrizione corso formazione Nazionale**	MOD – S.I.T. – 03 Rev. 1 Pag. 1 di 1

Corso/Convegno:..... Sede:..... Data:.....

Cognome:	Nome:
Data di nascita:	Comune di nascita:
Indirizzo (via/civico/edif./scala):	
Città: CAP:	Codice Fiscale:
Cell: / Tel:	E-mail:
Titolo di Studio:	Professione:
	compilare in stampatello tutti i campi sopra riportati

Da quanti anni opera nell'ambito delle discipline acquatiche? .....
Con quale ruolo? .....
Brevetti o attestati F.I.N: .....
Esperienze professionali: .....
Corsi o seminari a cui ha partecipato (i più significativi): .....
.....
Società, Enti o Organizzazioni presso cui è impegnato come tecnico: .....
.....
Società presso cui ha effettuato il tirocinio: .....
Attualmente allena una squadra? .....
Con quale società?..... a che livello? .....

Dichiaro di essere consapevole che per accedere alla prova di valutazione finale, ove sia prevista, è obbligatoria la frequenza al corso.

Il sottoscritto, presa visione dell'informativa, la cui versione integrale è reperibile sul sito FIN (www.federnuoto.it/federazione/privacy) che dichiara di conoscere integralmente, **ATTESTA:**

a) di aver liberamente fornito i propri **dati personali** e pertanto, relativamente ai trattamenti che si rendano necessari nell'ambito delle finalità istituzionali di cui al punto 5) dell'informativa:

☑ **ESPRIME IL PROPRIO CONSENSO**

Questa sezione comprende: il conferimento di dati sensibili e giudiziari - qualora acquisiti direttamente dalla F.I.N. o comunque che possono essere nella disponibilità della Federazione stessa - in relazione a particolari categorie di tesserati nonché la diffusione di dati esclusivamente personali attraverso il sito federale.

L'eventuale rifiuto del consenso ai trattamenti precedentemente menzionati (in quanto necessari per le attività istituzionali della F.I.N.) comporterà l'impossibilità di completare la procedura di tesseramento.

b) di aver liberamente fornito i propri **dati anagrafici** e pertanto, nell'ambito delle finalità di cui al punto 6) dell'informativa:

☐ **ESPRIME IL PROPRIO CONSENSO** ☐ **NEGA IL PROPRIO CONSENSO**

Questa sezione è relativa esclusivamente alla comunicazione dei dati anagrafici menzionati al punto 6 dell'informativa a società sponsor istituzionali per consentire la fornitura di informazioni, anche commerciali, su servizi offerti o iniziative future, e ad aziende partner della Federazione per campagne informative o proprie attività promozionali.

L'eventuale rifiuto del consenso ai trattamenti precedentemente menzionati non influirà sull'esito della procedura di tesseramento.

Data	Firma dell'interessato	in caso di minori, in qualità di:
_____	_____	☐ esercente la potestà genitoriale ☐ tutore ☐ curatore