

## **Corso Istruttore Specialistico di Fitness in Acqua Bari, 12-15 dicembre 2013**

**Flipper Nuoto SSD a.r.l. - c/o Hotel Majesty**

Via Gentile 97/b - Tel. 080/5491000 – mail [guarinifabio@hotmail.it](mailto:guarinifabio@hotmail.it)

### **PROGRAMMA:**

#### **Giovedì 12 dicembre**

- > -> 08.30 Accredito consegna del materiale.  
08.30 – 09.00 Saluto delle Autorità. Apertura dei lavori.  
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  
Benefici e limiti del fitness in acqua  
**Mirco Salvetti – Sabina Fornaro**  
11.30 – 11.45 Intervallo  
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 a secco)  
**Giorgia Collu**  
15.30 - 16.00 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (Teoria)  
**Elisabetta Locatelli**  
16.00 – 16.15 Intervallo  
16.15 – 17.15 I contenuti delle lezioni di Acqua Gym -Acqua Swimtraining -Acqua Aerobica (Teoria)  
**Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli - Giorgia Collu**  
17.15 – 18.30 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua (teoria/pratica a secco)  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**

#### **Venerdì 13 dicembre**

- 09.00 – 10.15 Tirocinio corsisti da bordo vasca e in acqua  
**Elisabetta Locatelli – Giorgia Collu – Sabina Fornaro**  
10.15 – 10.30 Intervallo  
10.30 – 13.00 Esercitazioni pratiche:Acqua Gym - Acqua Swim Training -Acqua Aerobica  
**Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli - Giorgia Collu**  
14.15 – 15.30 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; il Cueing e la conduzione della lezione.  
**Giorgia Collu**  
15.30 – 16.45 Lavori di gruppo. La coreografia. Dalla terra all'acqua (teoria e pratica a secco)  
**Elisabetta Locatelli – Giorgia Collu – Sabina Fornaro**  
16.45 – 17.00 Intervallo  
17.00 – 18.30 Costruzione di una lezione di acqua gym in gruppo e con i docenti in aula  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**

### **Sabato 14 dicembre**

- 09.00 – 09.30 Benefici delle attività motorie in acqua  
**Ivan De Luca**
- 09.30 – 10.00 I piccoli attrezzi: suddivisione e caratteristiche  
**Sabina Fornaro**
- 10.00 – 11.00 Tirocinio dei corsisti: la postura corretta e il movimento dal bordo vasca (in palestra)  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Ivan De Luca**
- 11.00 – 11.30 Intervallo
- 11.30 – 13.00 Acqua Kick, Acqua Interval, Waterpolo Gym (pratica)  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Ivan De Luca**
- 14.30 – 15.00 Principi di teoria dell'allenamento applicati al fitness  
**Mirco Salvetti**
- 15.00 – 16.30 Contenuti e metodi delle lezioni di Interval Training, Acqua Kick, lezioni combinate con sport natatori  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Ivan De Luca**
- 16.30 – 16.45 Intervallo
- 16.45 – 18.00 I grandi attrezzi acquatici: Hydrobike, Acqua Treadmill, Aqua Step (teoria)  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro**
- 18.00 – 19.00 L'utilizzo della musica per la costruzione della coreografia, acquaerobica in stile, attività over 65  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro**

### **Domenica 15 dicembre**

- 09.00 – 11.00 Le competizioni di fitness in acqua; contenuti e metodi delle lezioni di Acqua Circuit e Body Mind  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Ivan De Luca**
- 11.00 – 11.15 Intervallo
- 11.15 – 13.15 Valutazione pratica corsisti  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Ivan De Luca**
- 13.15 – 14.45 Lezioni pratiche: Acqua Circuit, Lezione in Stile, Acqua Fluid Pilates  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Ivan De Luca**
- 15.30 – 17.00 Verifica finale  
**Mirco Salvetti – Giorgia Collu – Sabina Fornaro**

### **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.

<b>Coordinatore:</b>	Mirco Salvetti	
<b>Docenti del corso:</b>	Giorgia Collu	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Sabina Fornaro	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Ivan De Luca	(Doc. Reg.le di ginnastica e aerobica in acqua tecnico F.I.N.)
	Elisabetta Locatelli	(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 25 unità.

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

La quota di partecipazione è di € 280,00 e dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma o tramite bonifico bancario IBAN IT23Z010050330900000010118 BNL C.O.N.I. ROMA

*causale:* Nome, cognome partecipante + iscrizione corso istruttore specialistico fitness in acqua 2013.

Inviare copia del pagamento, unitamente al modulo di adesione compilato in ogni sua parte, al fax 06/36200032 **entro e non oltre il 5 dicembre 2013.**

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

**La partecipazione vale come aggiornamento curriculare per Istruttori**



# Modulo domanda al corso di formazione

MOD - S.I.T. - 03

Rev. 0

Pag. 3 di 3

## SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

**Corso:** ..... **Sede:**..... **Data:**.....

Cognome:	Nome:
Data di nascita:	Comune di nascita:
Indirizzo:	Città: CAP:
Codice Fiscale:	
Cell: / Tel:	E-mail:
Titolo di Studio:	Professione:

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? .....

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

FIRMA

.....

Il sottoscritto, da Voi informato ai sensi del D.lgs. del 30/06/2003 n. 196, esprime il consenso al trattamento dei dati personali ed in particolare di quelli sensibili ai sensi dell'art. 13 del citato D.lgs. esprime altresì il consenso al trattamento di tali dati effettuato dai Vs collaboratori, nonché alla loro comunicazione a soggetti pubblici o privati nei limiti inerenti all'espletamento dei servizi da Voi offerti e nel rispetto dei diritti a Voi riconosciuti dall'art. 7 del medesimo D.lgs..

FIRMA

.....