

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

CORSO ISTRUTTORE BASE - TORINO**PIANO DELLE LEZIONI**

AGGIORNATO AL 26 NOVEMBRE 2018

Sede lezioni pratiche e teoriche: Presso PALAZZO del NUOTO - Via Filadelfia - Torino

Il presente piano delle lezioni potrebbe subire variazioni di giorno e orario.

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 2018-2019

LUN	12-nov	A	1	19.30-20.30	PRESENTAZIONE DEL CORSO e LINEE GUIDA DELLA FORMAZIONE FEDERALE	PALANUOTO
LUN	12-nov	A	1	20.30-21.30	AREA METODOLOGICA III - ESPERIENZE	PALANUOTO
GIO	15-nov	A	2	19.30-21.30	AREA TECNICA I	PALANUOTO
LUN	19-nov	A	2	19.30-21.30	AREA TECNICA II	PALANUOTO
GIO	22-nov	A	3	19.00-22.00	ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' NATATORIE I	PALANUOTO
SAB	24-nov	V	1	11.30-12.30	PRATICA V	PALANUOTO
SAB	24-nov	V	2	12.30-14.30	PRATICA I	PALANUOTO
LUN	26-nov	A	2	19.30-21.30	GINNASTICA IN ACQUA	PALANUOTO
SAB	1-dic	V	2	12.30-14.30	PRATICA II	PALANUOTO
DOM	2-dic	A	2	09.00-11.00	AREA TECNICA III	PALAGINNASTICA
DOM	2-dic	A	2	11.00-13.00	AREA METODOLOGICA II	PALAGINNASTICA
DOM	2-dic	A	3	14.00-17.00	AREA METODOLOGICA I	PALAGINNASTICA
LUN	3-dic	A	2	19.30-21.30	AREA PSICOPEDAGOGICA PARTE I	PALANUOTO
LUN	10-dic	A	3	19.15-22.15	ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' NATATORIE II	PALANUOTO
GIO	13-dic	A	2	19.30-21.30	AREA PSICOPEDAGOGICA PARTE II	PALANUOTO
SAB	15-dic	V	2	12.30-14.30	PRATICA III	PALANUOTO
LUN	17-dic	A	2	19.30-21.30	AREA TECNICA IV	PALANUOTO
GIO	20-dic	A	2	19.30-21.30	AREA BIOFISIOLOGICA I	PALANUOTO
SAB	12-gen	A	2	12.30-14.30	PRATICA IV	PALANUOTO
DOM	13-gen	A	2	09.00-11.00	UTENZE SPECIALI I	PALAGINNASTICA
DOM	13-gen	A	2	11.00-13.00	UTENZE SPECIALI II	PALAGINNASTICA
GIO	17-gen	A	2	19.30-21.30	UTENZE SPECIALI III	PALANUOTO
LUN	21-gen	A	2	19.30-21.30	STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE I	PALANUOTO
GIO	24-gen	A	2	19.30-21.30	AREA BIOFISIOLOGICA II	PALANUOTO
LUN	28-gen	A	2	19.30-21.30	STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE II	PALANUOTO
GIO	31-gen	A	3	19.15-22.15	CULTURA DELL'ACQUA	PALANUOTO
LUN	4-feb	A	2	19.30-21.30	LABORATORIO DIDATTICO	PALANUOTO
GIO	14-feb	A	4	15.00-19.00	ESAMI I SESSIONE (data da confermare)	PALANUOTO

LEGENDA

V	VASCA PRATICA - Presso PALAZZO DEL NUOTO - Via Filadelfia 74, Torino.
A	AULA - Presso PALAGINNASTICA - Via Giacinto Pacchiotti 71 - Torino.
A	AULA - Presso PALAZZO DEL NUOTO - Via Filadelfia 74, Torino.
E	ESAME c/o PALAZZO DEL NUOTO - Via Filadelfia 74, Torino.
S	SCADENZE

CORSO ISTRUTTORE BASE - ARGOMENTI DELLE LEZIONI

PRESENTAZIONE DEL CORSO e LINEE GUIDA DELLA FORMAZIONE FEDERALE	
I	Obiettivo e programma del corso. La FIN e il SIT. Prerequisiti e ripresa dei contenuti del corso di Allievo Istruttore.
ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' NATATORIE	
I	Organizzazione e realizzazione della singola lezione e del corso di nuoto. Organizzazione di una struttura didattica articolata. Corsi per baby, prescolari, bambini, ragazzi, adulti, nuoto sportivo, terza età, disabili, scolaresche, gestanti.
II	Avviamento allo sport (preagonismo e nuoto sportivo per adulti e ragazzi), criteri di coinvolgimento e di selezione, struttura del lavoro per gruppi evoluti di perfezionamento, organizzazione della seduta e del programma globale, la formulazione e la pianificazione delle attività, aspetti formali, sostanziali e comportamentali dell'insegnante.
AREA METODOLOGICA	
I	I principi del carico fisico, modalità applicative: la supercompensazione stimolo e adattamento, la dinamica carico-recupero, i parametri del carico, la distribuzione del carico. I fattori della prestazione, le capacità coordinative e condizionali: forza, resistenza, velocità, la mobilità articolare, capacità e abilità motorie.
II	Impostazione ed evoluzione della tecnica, controllo e regolazione del gesto, teoria dell'errore.
III	Un'esperienza dal bordo vasca. Relazione di un tecnico federale con esperienza pluriennale in ambito formativo.
AREA TECNICA	
I	Analisi tecnica di Crawl e Dorso, aspetti didattico-metodologici relativi all'insegnamento e al perfezionamento tecnico, stili e posture in acqua non codificati, esercitazioni tecnico-coordinative.
II	Analisi tecnica di Rana e Farfalla, aspetti didattico-metodologici relativi all'insegnamento e al perfezionamento tecnico, stili e posture in acqua non codificati, esercitazioni tecnico-coordinative.
III	Ginnastica educativa e prenataloria, analisi degli esercizi in funzione degli obiettivi e dei distretti muscolari interessati, differenti modalità di proposta e di esecuzione.
IV	Regolamenti Tecnici.
V	Laboratorio. I corsisti divisi in gruppo pianificheranno e relazioneranno in merito ad una una specifica consegna.
UTENZE SPECIALI	
I	Attività motoria in acqua per disabili.
II	Attività motoria in acqua per la terza età.
III	Attività motoria in acqua per gestanti e prima infanzia.
STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE	
I	Nuoto sincronizzato, Salvamento e Nuoto sportivo elementi di base.
II	Pallanuoto, le valenze educative di un'attività ludica in acqua, dall'attività ludica all'avviamento allo sport.
AREA PSICOPEDAGOGICA	
I	Dall'adolescenza all'età adulta. Cambiamenti e adattamento dell'essere umano, l'allievo adolescente, l'allievo adulto, la gestione del singolo e la gestione del gruppo.
AREA BIOFISIOLOGICA	
I	Apparati e sistemi, locomotore, nervoso centrale e periferico, cardiocircolatorio, respiratorio.
II	Cenni di fisiologia del lavoro muscolare, adattamenti dell'organismo all'esercizio fisico.
GINNASTICA IN ACQUA	
I	Analisi degli esercizi e loro effetti, adattamenti centrali e periferici, cenni di rieducazione posturale.
CULTURA DELL'ACQUA	
I	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).
PRATICA	
I	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.
II	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.
III	Elementi e proposte didattiche di pallanuoto e nuoto sincronizzato.
IV	Elementi e proposte didattiche di salvamento e nuoto sportivo.
V	Dimostrazione a secco delle nuotate, la gestualità a bordo vasca. Dal movimento didattico elementare al movimento agonistico evoluto.

Il certificato medico deve essere 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