

# **CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA**

Valido come adempimento dell'obbligo d'aggiornamento per Istruttori di nuoto (Allievo e Base).

**TORINO - 19-20 GENNAIO 2019**

Sede in Torino da definirsi.

## **PROGRAMMA DEL CORSO\***

### **Sabato 19 GENNAIO**

- 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. Utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua.
- 11.30 - 13.00 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua.
- 13.00 - 14.00 Pausa.
- 14.00 - 14.45 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua.
- 15.00 - 16.15 Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica.
- 16.30 - 17.00 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale.
- 17.00 - 17.30 I contenuti delle lezioni di Acqua Gym - Acqua Swimtraining - Waterpolo gym.
- 17.00 - 18.00 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione.
- 18.00 - 19.00 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione verbale e non verbale e la conduzione della lezione.

### **Domenica 20 GENNAIO**

- 09.00 - 09.45 Benefici e limiti delle attività motorie in acqua.
- 09.45 - 11.00 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 o in aula).
- 11.00 - 11.30 Pausa e trasferimento in vasca.
- 11.30 - 13.30 Esercitazioni pratiche: Acqua Gym - Acqua Swim Training - Waterpolo gym.
- 13.30 - 14.45 TIROCINIO. Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca, prova d'insegnamento.
- 15.30 - 16.15 Piccoli e grandi attrezzi e loro utilizzo.
- 16.15 - 16.45 Riepilogo argomenti trattati. Domande. Consegna attestati di partecipazione.

**\*AVVERTENZE.** *Il presente programma è da considerarsi quale bozza indicativa nella distribuzione delle lezioni, il programma definitivo e la sede del corso saranno definite almeno 30 giorni prima dello svolgimento e saranno ufficializzate tramite pubblicazione sul sito web alla sezione "Formazione". Il giorno dell'accredito dovrà essere consegnata COPIA del certificato di idoneità all'attività sportiva di tipo non agonistico rilasciato dal medico di base, senza non sarà possibile partecipare al corso.*

## SEDE

TORINO - sede da definire

## REQUISITI e MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

La partecipazione al Corso è aperta a tutti gli interessati ma per ottenere la qualifica federale S.I.T. di "Istruttore Specialistico di Fitness in Acqua" è necessario essere in possesso della qualifica di Istruttore di Base ed essere in regola con il pagamento del rinnovo per la stagione 2018/2019. La partecipazione al corso è valida come adempimento dell'obbligo d'aggiornamento per istruttori di nuoto (Allievo Istruttore e Istruttore di Base). Per l'istruttore di Base il corso in oggetto è una formazione propedeutica, nonchè obbligatoria, per la partecipazione al corso superiore di Allenatore di Fitness in Acqua.

## MATERIALE e ATTESTATO

A tutti i partecipanti sarà consegnata la dispensa federale "FITNESS IN ACQUA" e al termine del corso sarà rilasciato un attestato di partecipazione a tutti.

## COSTO

Tesserati FIN - € 160,00

NON Tesserati FIN - € 200,00

## MODALITÀ ISCRIZIONE (dal mese di ottobre 2018)

Seguiranno nel mese di ottobre le modalità di iscrizione.

## PRE-ISCRIZIONE

Al fine di garantirsi una prelezione per l'iscrizione al corso sarà possibile dall'1 ottobre 2018 inviare una mail con i propri dati al Settore Istruzione Tecnica dello scrivente Comitato (vedi riferimenti a seguire).

## CERTIFICATO MEDICO

Il primo giorno del corso, all'atto dell'accREDITO, occorre consegnare *COPIA* del certificato di idoneità all'attività sportiva di tipo non agonistica rilasciato dal medico di base, senza non sarà possibile prendere parte al corso.

## ATTIVAZIONE DEL CORSO

Il corso sarà attivato con un numero minimo di 16 partecipanti iscritti. Numero massimo di iscritti: 30.

## PER INFO SUL CORSO e ASSISTENZA PORTALE

Email: [settoreistruzioneetecnica@federnuoto.piemonte.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@federnuoto.piemonte.it)

Telefono: 011/3040686-1 - dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 17.00

Per consultare tutta la nostra offerta formativa visita  
il sito web [www.federnuoto.piemonte.it](http://www.federnuoto.piemonte.it) sezione FORMAZIONE.