

## CORSO ISTRUTTORE BASE - BIELLA

### PIANO DELLE LEZIONI

AGGIORNATO AL 22 GENNAIO 2018

Sede lezioni teoriche: Aula CONI - Viale Matteotti 24 - BIELLA

Sede lezioni pratiche: Centro Sportivo Rivetti - Viale Macallè 23 - BIELLA

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 2017-2018

VEN	23-feb	A		19.00-19.30	SEGRETERIA e ACCREDITO
VEN	23-feb	A	1	19.30-20.30	PRESENTAZIONE DEL CORSO e LINEE GUIDA FORMAZIONE FEDERALE
VEN	23-feb	A	1	20.30-21.30	AREA METODOLOGICA III - ESPERIENZE
DOM	25-feb	A	3	14.00-17.00	ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' NATATORIE I
DOM	25-feb	A	2	17.00-19.00	AREA BIOFISIOLOGICA I
VEN	1-mar	A	3	19.00-22.00	AREA TECNICA I e II
DOM	4-mar	A	2	10.00-12.00	PRATICA V
DOM	4-mar	V	2	12.00-14.00	PRATICA II
VEN	9-mar	A	2	19.30-21.30	AREA TECNICA III
DOM	11-mar	A	4	09.00-13.00	AREA PSICOPEDAGOGICA
DOM	11-mar	A	3	14.00-17.00	ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' NATATORIE II
VEN	16-mar	A	2	19.30-21.30	UTENZE SPECIALI I
DOM	18-mar	A	3	09.00-12.00	AREA METODOLOGICA I
DOM	18-mar	V	2	12.30-14,30	PRATICA I
VEN	22-mar	A	2	19.30-21.30	GINNASTICA IN ACQUA
DOM	25-mar	A	2	09.30-11.30	STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE I
DOM	25-mar	V	2	12.00-14.00	PRATICA III
VEN	6-apr	A	3	19.00-22.00	UTENZE SPECIALI II - III
VEN	6-apr		S	SCADENZA	SCADENZA ISCRIZIONE ALL'ESAME
DOM	8-apr	A	2	09.00-11.00	STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE II
DOM	8-apr	A	2	12.00-14.00	PRATICA IV
VEN	11-apr	A	2	19.30-21.30	AREA BIOFISIOLOGICA II
DOM	15-apr	A	3	09.00-12.00	CULTURA DELL'ACQUA
DOM	15-apr	A	2	13.00-15.00	AREA METODOLOGICA II
DOM	15-apr	A	2	15.30-17.30	LABORATORIO DIDATTICO
SAB	21-apr	A	4	15.00-19.00	ESAMI A TORINO (data da confermare)

**LEGENDA**

V	VASCA PRATICA - Presso Centro Sportivo Rivetti - Viale Macallè 23 - BIELLA
A	AULA - Presso Aula CONI - Viale Matteotti 24 - BIELLA
E	ESAME c/o Palazzo del Nuoto - Via Filadelfia 74, TORINO
S	SCADENZE

**CORSO ISTRUTTORE BASE - ARGOMENTI DELLE LEZIONI**

<b>PRESENTAZIONE DEL CORSO e LINEE GUIDA DELLA FORMAZIONE FEDERALE</b>	
I	Obiettivo e programma del corso. La FIN e il SIT. Prerequisiti e ripresa dei contenuti del corso di Allievo Istruttore.
<b>ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' NATATORIE</b>	
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.
<b>AREA METODOLOGICA</b>	
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.
<b>AREA TECNICA</b>	
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.
<b>UTENZE SPECIALI</b>	
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.
<b>STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE</b>	
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.
<b>AREA PSICOPEDAGOGICA</b>	
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.
<b>AREA BIOFISIOLOGICA</b>	
I	Apparati e sistemi, locomotore, nervoso centrale e periferico, cardiocircolatorio, respiratorio.
II	Cenni di fisiologia del lavoro muscolare, adattamenti dell'organismo all'esercizio fisico.
<b>GINNASTICA IN ACQUA</b>	
I	Analisi degli esercizi e loro effetti, adattamenti centrali e periferici, cenni di rieducazione posturale.
<b>CULTURA DELL'ACQUA</b>	
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).
<b>PRATICA</b>	
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*