

**CORSO ALLIEVO ISTRUTTORE - TORINO**

AGGIORNATO AL 26 FEBBRAIO

**PIANO DELLE LEZIONI**

Sede lezioni : Presso Palazzo del Nuoto - Via Filadelfia 74 - Torino

\*Il presente piano delle lezioni potrebbe subire delle piccole variazioni di giorno ed orario.

|     |        |   |   |             |                                                                         |
|-----|--------|---|---|-------------|-------------------------------------------------------------------------|
| SAB | 03-mar | V | 2 | 12.00-14.00 | TEST IN ACQUA PROVA DI AMMISSIONE (PALAZZO DEL NUOTO)                   |
| MAR | 06-mar | S |   | SCADENZA    | MARTEDI 6 MARZO APERTURA ISCRIZIONI ON LINE AL CORSO                    |
| DOM | 11-mar | S |   | SCADENZA    | DOMENICA 11 MARZO CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI                             |
| SAB | 17-mar | A | 2 | 11.30-13.15 | PRESENTAZIONE DEL CORSO                                                 |
| SAB | 17-mar | A | 2 | 13.30-15.30 | CULTURA DELL'ACQUA I                                                    |
| SAB | 17-mar | A | 2 | 15.30-17.30 | SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA I                                    |
| SAB | 24-mar | A | 2 | 08.30-10.30 | SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA II                                   |
| SAB | 24-mar | A | 3 | 10.30-13.30 | SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA III                                  |
| SAB | 24-mar | A | 3 | 14.30-17.30 | SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA IV                                   |
| MER | 28-mar | A | 3 | 19.00-22.00 | IL CORPO UMANO I - II                                                   |
| SAB | 7-apr  | A | 2 | 09.30-11.30 | ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO I                                     |
| SAB | 7-apr  | V | 2 | 12.00-14.00 | SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - PRATICA 3                          |
| SAB | 7-apr  | A | 2 | 15.00-17.00 | CULTURA DELL'ACQUA II                                                   |
| MER | 11-apr | A | 3 | 19.00-22.00 | COMUNICAZIONE, RELAZIONE E INSEGNAMENTO I                               |
| MER | 18-apr | A | 2 | 19.00-21.00 | ATTIVITÀ PER UTENZE SPECIALI II (gestanti e neonatali)                  |
| SAB | 21-apr | A | 2 | 09.00-11.00 | ATTIVITA' SPECIALI III (prescolare, 3° e 4° età)                        |
| SAB | 21-apr | A | 2 | 12.00-14.00 | SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - PRATICA 1                          |
| SAB | 21-apr | A | 2 | 15.00-17.00 | LA GINNASTICA IN ACQUA                                                  |
| GIO | 26-apr | A | 3 | 19.00-22.00 | COMUNICAZIONE, RELAZIONE E INSEGNAMENTO II                              |
| SAB | 28-apr | A | 2 | 9.30-11.30  | CULTURA DELL'ACQUA III                                                  |
| SAB | 28-apr | V | 2 | 12.00-14.00 | SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - PRATICA 4                          |
| SAB | 28-apr | A | 2 | 14.30-16.30 | GINNASTICA EDUCATIVA E PRENATATORIA                                     |
| SAB | 28-apr | A | 2 | 16.30-18.30 | ATTIVITÀ PER UTENZE SPECIALI I (disabili)                               |
| SAB | 5-mag  | V | 2 | 12.00-14.00 | SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - LA GINNASTICA IN ACQUA - PRATICA 2 |
| SAB | 5-mag  | A | 2 | 15.00-17.00 | ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO II                                    |
| SAB | 5-mag  | V | 2 | 17.00-19.00 | ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO III                                   |
| MAR | 15-mag | A | 4 | 15.00-19.00 | ESAMI I SESSIONE (DATA DA CONFERMARE)                                   |
| GIO | 17-mag | A | 4 | 15.00-19.00 | ESAMI II SESSIONE (DATA DA CONFERMARE)                                  |

**LEGENDA**

|   |                                                                    |
|---|--------------------------------------------------------------------|
| V | VASCA PRATICA - c/o Palazzo del Nuoto - Via Filadelfia 74 - Torino |
| A | AULA - c/o Palazzo del Nuoto - Via Filadelfia 74 - Torino          |
| E | ESAME c/o c/o Palazzo del Nuoto - Via Filadelfia 74 - Torino       |
| S | SCADENZE                                                           |

**N° 50 ore di TIROCINIO DIDATTICO**, da effettuarsi presso le Scuole Nuoto Federali, il periodo di tirocinio pratico verrà svolto dal candidato quale periodo di formazione didattica e sarà all'uopo certificato dal Tecnico responsabile del tirocinio della società interessata. Durante il tirocinio devono essere sviluppate tutte le tematiche trattate durante il corso comprese quelle relative alla ginnastica in acqua. La dichiarazione dovrà essere presentata in sede di esame.


**COMITATO REGIONALE  
PIEMONTE E VALLE D'AOSTA**
**CORSO ALLIEVO ISTRUTTORI FIN - TEMI DELLE LEZIONI**
**PRESENTAZIONE DEL CORSO**

|   |                                                                             |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|
| I | Presentazione della FIN. Linee guida del corso e della formazione federale. |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|

**CULTURA DELL'ACQUA**

|     |                                                                                                                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I   | L'uomo e l'acqua, aspetti educativi, figura e comportamento dell'istruttore.                                                                           |
| II  | Teoria del movimento i fattori della prestazione, capacità coordinative e condizionali-capacità senso percettiva: gli analizzatori, le fasi sensibili. |
| III | Le attività motorie. Schemi motori terrestri e acquatici. Maturazione, sviluppo e apprendimento.                                                       |

**SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA**

|     |                                                                                                                                                    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I   | Elementi essenziali, aspetti tecnici e regolamenti.                                                                                                |
| II  | Ambientamento e acquaticità Insegnamento/apprendimento acqua bassa e acqua alta. Galleggiamenti e spostamenti Scivolamenti. Postura e propulsione. |
| III | Locomozione in acqua e i quattro stili canonici (Crawl e Dorso), diversificazioni didattiche, utilizzo dei sussidi didattici.                      |
| IV  | Locomozione in acqua e i quattro stili canonici (Rana e Farfalla), diversificazioni didattiche, utilizzo dei sussidi didattici.                    |

**ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO**

|     |                                                                                                                                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I   | Clima psicologico, impostazione disciplinare, aspetti organizzativi, organizzazione didattica, piani di lavoro livelli tecnici nella Scuola Nuoto Federale. |
| II  | Responsabilità, compiti e valenza sociale dell'istruttore.                                                                                                  |
| III | Sicurezza in piscina (accorgimenti pratici). Elementi di primo intervento.                                                                                  |

**COMUNICAZIONE, RELAZIONE E INSEGNAMENTO**

|    |                                                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I  | Processo di comunicazione - Sviluppo emotivo-affettivo - Costruzione dell'autostima. Intelligenza emotiva.                           |
| II | Insegnamento e apprendimento- Programmazione-Definizione obiettivi-Analisi situazione di partenza-Scelta mezzi e metodi-Valutazione. |

**GINNASTICA EDUCATIVA E PRENATATORIA**

|   |                                                                                                                                                                        |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I | Obiettivi della ginnastica prenatalatoria, le fasi di una lezione di ginnastica prenatalatoria; sviluppo e stabilizzazione delle capacità coordinative e condizionali. |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**LA GINNASTICA IN ACQUA**

|   |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I | Esercizi suddivisi per distretti muscolari di intervento, utilizzo dei principali e comuni attrezzi per la ginnastica in acqua, struttura di una lezione base, utilizzo della musica, metodi e principi base per adattare la lezione in funzione dell'utenza. |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**ATTIVITÀ PER UTENZE SPECIALI**

|     |                                                      |
|-----|------------------------------------------------------|
| I   | Attività per utenze speciali (disabili)              |
| II  | Attività per utenze speciali (gestanti e neonatale)  |
| III | Attività per utenze speciali (prescolare 3° e 4°età) |

**IL CORPO UMANO**

|    |                                                                                              |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| I  | Conoscenza del corpo umano, apparato locomotore, apparato cardiocircolatorio e respiratorio. |
| II | Sviluppo delle fasi sensibili, tutela sanitaria.                                             |

**PRATICA IN VASCA**

|     |                                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|
| I   | AMBIENTAMENTO ed ACQUATICITÀ. Stimoli e facilitazioni al movimento in acqua.     |
| II  | LA GINNASTICA IN ACQUA. Dimostrazione di esercizi base in acqua                  |
| III | SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA. Dalle capacità alle abilità. CRAWL e LIBERO. |
| IV  | SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA. Dalle capacità alle abilità. RANA e FARFALLA |

*Il certificato medico deve esser 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.*