

CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA

Città Matera, , data 17/18 Novembre 2018

c/o Centro Benessere Light

Via delle Arti 1, città Matera

Tel. 0835/388749

Sabato

08.30 Accredito consegna del materiale. Saluto delle Autorità. Apertura dei lavori.
Presentazione ed esposizione delle finalità del corso
Presidente FIN CR Basilicata Roberto Urgesi
Coordinatore SIT Regionale Angelo Rubino

Docenti: Giorgia Collu-Valeria Agatiello

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

11.45 – 13.00 Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica

13.00 – 14.00 **Pausa**

14.00 – 15.30 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua (teoria/pratica in palestra o in aula)

15.30 - 16.10 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (teoria/pratica in palestra o in aula)

16.15 – 16.30 **Pausa**

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 - Acqua Fitness combinata agli sport natatori (Teoria)

17.30 – 18,00 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (Teoria)

18.00-19,00 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione verbale e non verbale e la conduzione della lezione.
Domenica

09.00 – 9,45 Benefici e limiti delle attività motorie in acqua

9,45 – 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**

11.30 – 13.30 Esercitazioni pratiche:Acqua Gym - Acqua Swim Training –Water Polo Gym

13.30-14.45 TIROCINIO (Pratica) Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca,
prova d'insegnamento (musica, la comunicazione dell'insegnante, tecnica e didattica)

15,30 - 16.15 Piccoli e grandi attrezzi e loro utilizzo

16,15-16,45 Riepilogo argomenti trattati
Domande , Chiusura Corso e consegna attestati di partecipazione

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.

Tutor SIT Nazionale **Giorgia Collu**
Docente del corso: **Valeria Agatiello** (Docente Regionale FIN)

Esigenze organizzative potranno determinare un cambiamento dell’ordine delle varie lezioni.

Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 10 partecipanti

N.B. i partecipanti dovranno munirsi d’abbigliamento idoneo per frequentare lezioni pratiche in acqua (incluse scarpette x hydrobike) e in palestra

Costo di partecipazione: € 160.00

La quota dovrà essere versata a FIN Basilicata **Via Appia, 208 – 85100 Potenza** tramite bonifico bancario IBAN **IT90E010050330900000000707:Nome Cognome partecipante. Inviare copia del pagamento, unitamente al modulo di adesione compilato in ogni sua parte, all’indirizzo mail crbasilicata@federnuoto.it; sit.crbasilicata@federnuoto.it**

entro e non oltre il 10 novembre 2018

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l’ufficio CR FIN SIT ai seguenti numeri: 0971/37115 e mail-
crbasilicata@federnuoto.it; sit.crbasilicata@federnuoto.it;

Prof. Angelo Rubino: 3382659040 rubino.ang@gmail.com

La partecipazione vale come aggiornamento curriculare per Istruttori