

CORSO ALLIEVO ISTRUTTORE - SOMMARIVA PERNO

AGGIORNATO AL 20 MARZO 2019

PIANO DELLE LEZIONI

Sede lezioni: Presso CENTRO SPORTIVO ROERO - Loc. Maunera 132, Sommariva Perno (CN)

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

SAB	09-mar	V 1	Dalle 13.00	PROVA DI AMMISSIONE
		A 2	14.30 - 16.30	PRESENTAZIONE DEL CORSO - LINEE GUIDA - LA FEDERNUOTO
SAB	16-mar	A 2	14.00-16.00	CULTURA DELL'ACQUA I
		A 2	16.00-18.00	CULTURA DELL'ACQUA II
DOM	17-mar	A 2	11.00-13.00	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA II
		V 2	14.00-16.00	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - PRATICA 1
GIO	21-mar	A 2	19.30-21.30	ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO I
DOM	24-mar	A 2	09.00-11.00	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA I
		A 3	11.00-13.30	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA III
		V 2	14.30-16.30	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - PRATICA 3
GIO	28-mar	A 3	19.00-22.00	IL CORPO UMANO I - II
SAB	30-mar	A 3	14.00-17.00	COMUNICAZIONE, RELAZIONE E INSEGNAMENTO I
		A 2	17.00-19.00	ATTIVITÀ PER UTENZE SPECIALI I (disabili)
DOM	31-mar	A 3	10.00-13.00	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA IV
		V 2	14.00-16.00	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - PRATICA IV
GIO	04-apr	A 2	19.30-21.30	ATTIVITÀ PER UTENZE SPECIALI II (gestanti e neonatali)
SAB	6-apr	A 2	14.00-16.00	GINNASTICA EDUCATIVA E PRENATORIA
		A 2	16.00-18.00	ATTIVITA' SPECIALI III (prescolare, 3° e 4° età)
DOM	7-apr	A 2	11.00-13.00	LA GINNASTICA IN ACQUA
		V 2	14.00-16.00	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - - PRATICA 2
GIO	11-apr	A 3	19.00-22.00	COMUNICAZIONE,RELAZIONE E INSEGNAMENTO II
SAB	13-apr	A 2	14.00-16.00	ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO II
		A 2	16.00-18.00	ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO III
GIO	18-apr	A 3	19.00-22.00	CULTURA DELL'ACQUA III
MER	<u>22-mag</u>	A 4	15.00-19.00	ESAMI sede da definire

LEGENDA

V	VASCA PRATICA - CENTRO SPORTIVO ROERO - Loc. Maunera 132, Sommariva Perno (CN)
A	TEORIA - CENTRO SPORTIVO ROERO - Loc. Maunera 132, Sommariva Perno (CN)
E	ESAME sede da definire

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.

CORSO ALLIEVO ISTRUTTORI FIN - ARGOMENTI 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.
---	---

ATTIVITA' SPECIALI I (gestanti e neonatali)

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" (indirizzi di tecniche riferite alle nuotate canoniche) CRAWL e LIBERO
IV	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA. Dalle capacità alle abilità" (indirizzi di tecniche riferite alle nuotate canoniche) RANA e FARFALLA