

## CORSO ALLIEVO ISTRUTTORE - TORINO

AGGIORNATO AL 26 MARZO 2019

### PIANO DELLE LEZIONI

Sede lezioni (TEORIA) Sebastopoli - Corso Sebastopoli 260 (PRATICA) : Palazzo del Nuoto - Via Filadelfia 89 - Torino

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

SAB	16-mar	V	2	12.00-14.00	PROVA DI AMMISSIONE (PALAZZO DEL NUOTO)	PALAZZO del NUOTO
GIO	21-mar	A	2	19.30-21.30	PRESENTAZIONE DEL CORSO	SEBASTOPOLI
GIO	28-mar	A	2	20.00-22.00	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA II	SEBASTOPOLI
GIO	4-apr	A	3	19.00-22.00	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA III	SEBASTOPOLI
SAB	6-apr	V	2	12.00-14.00	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - PRATICA 3	PALAZZO del NUOTO
MAR	9-apr	A	2	19.30-21.30	CULTURA DELL'ACQUA I	SEBASTOPOLI
GIO	11-apr	A	3	19.00-22.00	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA IV	SEBASTOPOLI
SAB	13-apr	V	2	12.00-14.00	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - PRATICA 4	PALAZZO del NUOTO
MAR	16-apr	A	2	19.30-21.30	LA GINNASTICA IN ACQUA	SEBASTOPOLI
GIO	18-apr	A	3	19.00-22.00	COMUNICAZIONE, RELAZIONE E INSEGNAMENTO I	SEBASTOPOLI
SAB	20-apr	V	2	12.00-14.00	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - - PRATICA 2	PALAZZO del NUOTO
MAR	23-apr	A	2	19.30-21.30	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA I	SEBASTOPOLI
VEN	26-apr	A	2	19.30-21.30	GINNASTICA EDUCATIVA E PRENATORIA	SEBASTOPOLI
SAB	27-apr	A	2	09.00-11.00	CULTURA DELL'ACQUA II	SEBASTOPOLI
		A	2	11.00-13.00	CULTURA DELL'ACQUA III	
		A	3	14.00-17.00	COMUNICAZIONE, RELAZIONE E INSEGNAMENTO II	
MAR	30-apr	A	3	19.00-22.00	ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO II	SEBASTOPOLI
GIO	2-mag	A	3	19.00-22.00	ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO I	SEBASTOPOLI
SAB	4-mag	V	2	12.00-14.00	SCUOLA NUOTO e ATTIVITA' DIDATTICA - PRATICA 1	PALAZZO del NUOTO
MAR	7-mag	A	2	14.00-16.00	ATTIVITÀ PER UTENZE SPECIALI I (disabili)	SEBASTOPOLI
SAB	11-mag	A	2	09.00-11.00	ATTIVITA' SPECIALI III (prescolare, 3° e 4° età)	SEBASTOPOLI
		A	2	11.15-13.15	ATTIVITÀ PER UTENZE SPECIALI II (gestanti e neonatali)	
		A	2	19.00-21.00	ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO III	
MAR	14-mag	A	3	19.00-22.00	IL CORPO UMANO I - II	SEBASTOPOLI
MER	22-mag	A	4	15.00-19.00	ESAMI I SESSIONE (DA CONFERMARE) MAX 20 PAX	PALAZZO del NUOTO
VEN	24-mag	A	4	15.00-19.00	ESAMI II SESSIONE (DA CONFERMARE) MAX 20 PAX	PALAZZO del NUOTO

#### LEGENDA

V	VASCA PRATICA - c/o Palazzo del Nuoto - Via Filadelfia 74 - Torino
A	TEORIA - c/o SEBASTOPOLI - C.so Sebastopoli 260
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.

INFORMAZIONI SETTORE ISTRUZIONE TECNICA - [www.federnuoto.piemonte.it](http://www.federnuoto.piemonte.it) - Sezione FORMAZIONE  
 SI ALLEGANO GLI ARGOMENTI TRATTATI PER CIASCUNA LEZIONE

**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. Galleggiami 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 PRENATORIA**

I	Obiettivi della ginnastica prenataloria, le fasi di una lezione di ginnastica prenataloria; 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