

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

CORSO ISTRUTTORE BASE - ASTI

venerdì 24 gennaio 2020

PIANO DELLE LEZIONI

Sede lezioni pratiche e teoriche: PISCINA COMUNALE ASTI - CSR - VIA GERBI,18

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 2019-2020.

MER	29-apr	A	30	19.00-19.30	SEGRETERIA e ACCREDITO
		A	1	19.30-20.30	PRESENTAZIONE e LINEE GUIDA DELLA FORMAZIONE FEDERALE
		A	1	20.30-21.30	AREA METODOLOGICA III - ESPERIENZE
MART	5-mag	A	2	19.30-21.30	AREA TECNICA I
VEN	8-mag	A	2	19.30-21.30	AREA TECNICA II
SAB	9-mag	A	2	12.30-14.30	AREA TECNICA III
MART	12-mag	A	2	19.30-21.30	STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE I
SAB	16-mag	A	2	12.30-14.30	STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE II
DOM	17-mag	A	2	10.00-12.00	UTENZE SPECIALI I
		A	2	13.00-15.00	UTENZE SPECIALI II
		A	3	15.00-18.00	AREA METODOLOGIA I
MER	20-mag	A	2	19.30-21.30	UTENZE SPECIALI III
VEN	23-mag	V	1	19.30-20.30	PRATICA V (attività a secco)
		V	2	20.30-22.30	PRATICA I
SAB	23-mag	A	2	12.30-14.30	AREA METODOLOGICA II
		A	2	14.30-16.30	AREA TECNICA IV
DOM	24-mag	V	2	12.00-14.00	PRATICA II
		A	4	15.00-19.00	AREA PSICOPEDAGOGICA
MART	26-mag	A	2	19.30-21.30	AREA BIOFISIOLOGICA I
VEN	29-mag	V	2	20.00-22.00	PRATICA III
SAB	30-mag	A	3	12.30-15.30	CULTURA DELL'ACQUA
		A	2	15.30-17.30	GINNASTICA IN ACQUA
DOM	31-mag	A	3	09.00-12.00	ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' NATATORIE I
		A	2	13.00-15.00	AREA BIOFISIOLOGICA II
		V	2	15.00-17.00	PRATICA IV
MER	3-giu	A	3	19.30-22.30	ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' NATATORIE II
VEN	5-giu	A	2	20.00-22.00	LABORATORIO DIDATTICO
		A		dalle 15.00	ESAMI I SESSIONE (data da confermare) MAX 20 PERSONE

LEGENDA

V	VASCA PRATICA - Presso PISCINA COMUNALE - CSR - ASTI - Via Gerbi, 18 (AT)
A	AULA - Presso PISCINA COMUNALE CSR- ASTI - Via Gerbi, 18 (AT)
E	ESAME c/o PISCINA COMUNALE CSR ASTI - Via Gerbi, 18 (AT)

INFORMAZIONI SETTORE ISTRUZIONE TECNICA - www.federnuoto.piemonte.it - Sezione FORMAZIONE
SI ALLEGANO GLI ARGOMENTI TRATTATI PER CIASCUNA LEZIONE

CORSO ISTRUTTORE BASE - ARGOMENTI DELLE LEZIONI

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