

**CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI
FITNESS IN ACQUA (OPEN)
TORINO, 19-20 GENNAIO 2019
GRUGLIASCO - Corso Torino 82 (TO)**

PROGRAMMA DEL CORSO*

Sabato 19 GENNAIO

- 08.30 - 09.00 Accredito consegna del materiale. Saluto delle Autorità. Apertura dei lavori. Presentazione ed esposizione delle finalità del corso.
- 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.
- 11.30 - 13.00 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua.
- 13.00 - 14.00 PAUSA
- 14.00 - 14.45 Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica.
- 15.00 - 16.15 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua.
- 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)
- 17.00 - 18.00 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione.
- 18.00 - 19.00 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione verbale e non verbale e la conduzione della lezione.

Domenica 20 GENNAIO

- 09.00 - 09.45 Benefici e limiti delle attività motorie in acqua.
- 09.45 - 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 e trasferimento in vasca.
- 11.30 - 13.30 Esercitazioni pratiche: Acqua Gym - Acqua Swim Training - Waterpolo gym.
- 13.30 - 14.45 TIROCINIO. Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca, prova d'insegnamento.
- 15.30 - 16.15 Piccoli e grandi attrezzi e loro utilizzo.
- 16.15 - 16.45 Riepilogo argomenti trattati. Domande. Consegna attestati di partecipazione.

***AVVERTENZE:**

Il programma è da considerarsi quale bozza indicativa nella distribuzione delle lezioni, la versione definitiva e la sede del corso saranno comunicati circa 30 giorni prima dello svolgimento e saranno ufficializzati sul sito web www.federnuoto.piemonte.it alla sezione "Formazione".

SEDE

TORINO - Grugliasco - Corso Torino 82.

REQUISITI e MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

La partecipazione al Corso è aperta a tutti gli interessati, ma per ottenere la qualifica federale S.I.T. di "Istruttore Specialistico di Fitness in Acqua" è necessario essere in possesso della qualifica di Istruttore di Base ed essere in regola con il pagamento del rinnovo per la stagione 2018/2019.

La partecipazione al corso è valida come aggiornamento curricolare obbligatorio per i tecnici "Allievo Istruttore" e "Istruttore di Base".

Per l'istruttore di Base il corso in oggetto è una formazione propedeutica, nonché obbligatoria, per la partecipazione al corso superiore di Allenatore di Fitness in Acqua.

MATERIALE e ATTESTATO

A tutti i partecipanti sarà consegnata la dispensa federale "FITNESS IN ACQUA" e al termine del corso rilasciato un attestato di partecipazione.

QUOTA DI ISCRIZIONE

TECNICI FIN E ASSISTENTI BAGNANTI FIN - € 160,00

ESTERNI NON TESSERATI FIN - € 200,00

MODALITÀ ISCRIZIONE (aperte fino al 13/1/2019)

I Tecnici e Assistenti Bagnanti FIN dovranno effettuare l'iscrizione e il pagamento online tramite il nuovo Gestionale Federnuoto

Gli **ESTERNI NON TESSERATI FIN** dovranno inviare una mail di iscrizione con allegata copia del bonifico al seguente indirizzo:

settoreistruzioneetecnica@federnuoto.piemonte.it

estremi per il bonifico

intestato a: FIN CR Piemonte IT 69D0100503309000000000722

causale: Nome e Cognome + Corso Istruttore Specialistico di fitness in acqua 2019

CERTIFICATO MEDICO

Il primo giorno del corso, all'atto dell'accREDITO, occorre consegnare **COPIA** del certificato di idoneità all'attività sportiva di tipo non agonistica rilasciato dal medico di base.

Chi non sarà in possesso del certificato medico non potrà partecipare al corso.

ATTIVAZIONE DEL CORSO

Il corso sarà attivato con un numero minimo di 16 partecipanti iscritti. Numero massimo di iscritti: 30.

Per info scrivere a settoreistruzioneetecnica@federnuoto.piemonte.it

CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA (OPEN)

TORINO, 19-20 GENNAIO 2019

GRUGLIASCO - Corso Torino 82 (TO)



**COMITATO REGIONALE
PIEMONTE E VALLE D'AOSTA**