

17/18 Aprile 2010 6/7/20/21 novembre 2010 OZZANO DELL'EMILIA - BOLOGNA

Corso di formazione per soci UISP in possesso della tessera 2010/11



**CORSO DI FORMAZIONE
AQUARIA 2° Wellness
spec. POSTRIABILITATIVO**



OBIETTIVI

Corso di specializzazione che nasce con l'obiettivo di approfondire quelle situazioni problematiche a livello fisico che ci troviamo sempre più frequentemente ad affrontare nei corsi di ginnastica in acqua e nuoto.

Non si tratta di un corso di riabilitazione, ma di un percorso (clinic 1-2-3) che ci avvicina ad un'idea un po' più chiara della problematica che ci si presenta.

Siamo in una fase in cui la persona ha già svolto un intervento di riabilitazione specifico o ha un problema cronico e stabile e deve inserirsi nei corsi. Occorrerà una certa gradualità e una particolare attenzione per il favorevole progredire della situazione.

CONTENUTI

Saranno centrati sulle problematiche più frequenti e su quelle dove sono già avviate delle esperienze condotte con partnership mediche, suddivise nei vari settori:

Articolare, Neurologico;

Verranno date linee guida, proposte in acqua di nuoto e di ginnastica in acqua, la progressione del carico, l'organizzazione dei corsi e degli inserimenti e la metodologia, supportato da essenziali aspetti anatomo-fisiologici e di biomeccanica. E' prevista inoltre una data in cui verrà effettuato un TEST di verifica sul lavoro svolto.

MODALITA' D'ISCRIZIONE

- Iscrizione con un numero minimo di 12/15, per informazioni fare riferimento presso la segreteria organizzativa del corso al n° tel. 051/796135

- Successivamente inviare tramite fax allo 051/791066 i propri dati compilando la scheda allegata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento effettuato tramite bonifico bancario c/o Banca di Bologna fil. Ozzano dell'Emilia IBAN ITN95N0888336990CC0100015000: intestato a Polisportiva Record Bologna via Larga 45/6 40100 BO; specificando nella causale **Aq 2° Clinic n° ...**

La quota dei **Clinic Singoli** è di 250.00 €, per i possessori del brevetto della **Lega Nuoto Naz.le Uisp** è di 230.00 € per tutti gli altri **fino al 9/11/10**, dal 10/10 la quota è di 270.00 € per tutti.

In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento prima dell'inizio del corso) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15% per costi di segreteria o girata su un altro corso se possibile.

AQ2 wellness postriabilitativo - Ozzano dell'Emilia
17/18 aprile'10 - 6/7/20/21 novembre 2010

spec. POSTRIABILITATIVO

COSTO

P **La quota**, comprende l'attestato di partecipazione, il brevetto Aquaria Nazionale Uisp (rilasciato se si frequenta l'80% delle lezioni e il test),
o il materiale didattico, l'attestato di frequenza e il brevetto internazionale CMAS
s (rilasciato se si frequenta l'80% delle lezioni e il test)
t

REQUISITI DI AMMISSIONE

r **Essere in possesso della tessera Uisp 2010/11**; Aver conseguito il brevetto di Aquaria Base.
a NB. A chi non è in possesso del brevetto Aquaria Base, verrà consegnato l'attestato di
b frequenza e quando avrà conseguito il livello mancante riceverà il brevetto completo.
i

SEDE DEL CORSO

l Centro Sportivo AcquaFitness di Ozzano dell'Emilia via Nardi 2 051/ 796135
i dalla Stazione FS: informazioni ATC linea azzurra 101 dall'autostazione
t (a sinistra dall'uscita principale della stazione)
a

RITROVO

t Presso l'impianto sportivo per la registrazione al corso e la consegna del programma e
i del materiale didattico direttamente presso la segreteria del corso.
v

INFO

o Tel. 051/796135 fax. 051/791066 - Manoela.
e.mail leganuoto@uisper.info - piscina.ozzano@acquaefitness.it -
nuoto.arcoveggio@uispbologna.it www.uisper.info -

DOCENTI Staff Aquaria Uisp

Micaela Monti, Manoela Gaibari, Simona Natale, Luisa Miraglia, Silvia Tabarroni

AQ2 - Ozzano dell'Emilia 17/18 aprile-6/7/20/21 novembre 2010

Sabato 17 Ritrovo h.14,00 Postriabilitativo Articolare: RACHIDE

Clinic 1

14.30/18.00 teoria -Cenni di anatomia e biomeccanica specifici del rachide
- Relazioni anatomiche

Dom.18 Ritrovo h.8.45 Postriabilitativo Articolare: RACHIDE

Clinic 1

9.00/12.00 teoria -Analisi delle principali problematiche vertebrali
12.15/13.45 pratica in acqua
break 14/14.45
15.00/16.30 pratica in acqua
16.45/17.15 discussione e termine dei lavori

Sabato 6 Ritrovo h. 8.45 Postriabilitativo Neurologico

Clinic 2

9 /11.45 teoria -Carrellata sulle problematiche con cenni di anatomia e fisiologia:
sclerosi multipla, atassia, esiti di ictus e di aneurismi.
12/12.45 pratica - il corpo e l'acqua vissuto da situazioni diverse
Break 13.00/13.45
14/15.30 Pratica - una scelta che attinge da diversi settori
15.45/18 Teoria - Valutazioni e inserimenti nel gruppo
-Metodologia, didattica e programmazione
18/18.45 teoria - progetti :obesità, linfedema post-tumorale, sclerosi multipla, postictus

Domenica 7 Ritrovo h.8.30 Postriabilitativo Parte Comune

Clinic 2

8.45/10.45 teoria - Motivazione e conduzione della lezione, perché la scelta del gruppo
11/12.30 pratica - Conduzione della lezione, Gestione dello spazio, il ruolo degli attrezzi
break 12.45/13.30
13.30/15.15 teoria - la paura e l'acqua
15.15/16.30 teoria l'insegnante nel rapporto con la persona con dei problemi
16.45/17.30 pratica - un possibile percorso per chi non è a proprio agio
17.30/18.15 teoria - Organizzazione logistica e tecnica : valutazioni-conclusioni

Sab.20 Ritrovo h.8.30 Postriabilitativo Articolare: ARTI SUPERIORI

Clinic 3

8.45/11 teoria - Cenni di anatomia e biomeccanica specifici
Relazioni anatomiche
break ore 11/11.45
12/13.15 pratica - applicazioni in acqua
13.30/15.30 teoria - Analisi delle principali problematiche
15.30/16.30 teoria Linee guida dalla teoria alla pratica - discussione

Dom.21 Ritrovo h.8.45 Postriabilitativo Articolare: ARTI INFERIORI

Clinic 3

9.00/12 teoria -Cenni di anatomia e biomeccanica specifici
-Relazioni anatomiche
break 12/12.40
12.40/14.40 teoria - Analisi delle principali problematiche
15/16.15 pratica - applicazioni in acqua
16.30/17.30 Linee guida dalla teoria alla pratica - discussione

IMPORTANTE : la data della giornata del TEST di verifica del lavoro svolto, che andra' a completare il corso verra' concordata con i docenti entro la fine del corso.

NB.Eventuali variazioni sulla successione delle lezioni, verranno comunicate in tempo utile.

SCHEDA DI PARTECIPAZIONE AQUARIA UISP

Per i soci UISP (da inviare compilata tramite fax o e-mail)

Nome.....Cognome.....

Via /p.zza n°.....

Località.....cap.....prov.....

Nato/a il.....CF.....

tel./fax.....cell.....

e-mail

ISCRIZIONE AL CORSO DI :

- AGGIORNAMENTO (segnare anche dove si svolge il corso).....
- AQUARIA 1° (segnare anche dove si svolge il corso).....
- AQUARIA 2° (segnare tipo di specializzazione).....
- Acquaerobica/step/allenamento
- Kick/allenamento - bike&Gym e allenamento - treadmill
- Pre-postparto
- Wellness
- Postriabilitativo di mantenimento (clinic 1/2/3)
- AQUARIA 3°

Dichiara inoltre di dare alla pol.va RTB e al comitato Prov.le Uisp di Bologna il proprio consenso ai sensi dell'art. 11 della legge 675/96 a che i dati che lo riguardano (indirizzo e data di nascita siano oggetto del trattamento elencato nella lettera d) art.1 della legge citata.

data _____

firma _____