



# Il Comitato Provinciale U.I.S.P. di Bologna organizza CORSO DI FORMAZIONE UISP AQUARIA 1° LIVELLO

PERIODO: OTTOBRE - NOVEMBRE 2010

## OBIETTIVI

Corso di formazione che nasce con l'obiettivo di formare tecnici/educatori di ginnastica in acqua attraverso lezioni teoriche e pratiche che forniscono conoscenze e competenze specifiche e trasversali, tecniche e relazionali.

Il corso mira a fornire i primi approcci, per conoscere come "funziona" questa attività. E' rivolto a coloro che hanno una buona acquaticità e si sentono in grado di poterla trasmettere come insegnanti alle future squadre.

## CONTENUTI

Principi di idrodinamica, acquaticità, programmazione, metodologia e didattica dell'insegnamento, comunicazione e relazione, elementi di medicina e fisiologia e altro ancora.

## COSTO

La quota di € 250,00, oltre alle lezioni, comprende:

- attestato di partecipazione e tesserino Aquaria Nazionale Uisp (80% di frequenza delle lezioni)
- attestato di frequenza e brevetto internazionale CMAS (80% di frequenza delle lezioni)
- materiale didattico

## MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

Iscrizione a numero chiuso con un numero minimo di 15 partecipanti.  
La prenotazione è da effettuarsi telefonicamente (al 339/7906741) o  
via e-mail ( [nuoto.arcoveggio@uispbologna.it](mailto:nuoto.arcoveggio@uispbologna.it) )

Successivamente inviare tramite fax allo 051/6013530 o via e-mail la scheda allegata compilata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento effettuato tramite bonifico bancario c/o Banca Prossima filiale 5000, v.le Manzoni, Milano IBAN IT78W0335901600100000008106 intestato a Uisp Comitato prov.le di Bologna, via dell'Industria 20, 40138 BO; specificando nella causale Aquaria 1°liv.

- La quota del corso è di 250.00 € fino 09/10/10, dal 10/10/10 la quota è di 270.00 Euro
- In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento scritto prima dell'inizio del corso) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15%, diversamente la quota potrà essere spostata su un altro corso.

## REQUISITI DI AMMISSIONE

Diploma di Scuola Media Superiore (diploma o in corso),  
18 anni di età ed essere in possesso della tessera associativa Uisp 2011.

## SEDI DEL CORSO

Uisp Prov.le Bologna e piscina Kennedy, San Lazzaro di Savena (BO)

F  
O  
R  
M  
A  
Z  
I  
O  
N  
E



## DATE DEL CORSO

**ottobre:** sabato 16 (ore 14.30-19.00), domenica 17 (ore 9.00-16.30),  
**novembre:** sabato 6 (ore 12.30-19.30), domenica 7 (ore 9.00-18.30),  
sabato 20 (ore 16.00-20.00), domenica 21 (ore 12.00-18.00)

Il calendario definitivo e dettagliato delle lezioni sarà fornito agli iscritti.

## INFO

Dal lunedì al venerdì ore 9.30/12.30 e 16.00/21.00, tel. 339/7906741

e-mail: [nuoto.arcoveggio@uispbologna.it](mailto:nuoto.arcoveggio@uispbologna.it)

## SCHEDA DI PARTECIPAZIONE AQUARIA NAZIONALE UISP

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

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

Domiciliato in Via /p.zza ..... n°.....

Località ..... Cap..... prov. ....

Nato/a il ..... a ..... tel.....

e-mail ..... fax .....

## ISCRIZIONE

a:.....

**AQUARIA 1°** (segnare anche dove si svolge il corso)

**AQUARIA 2°** (segnare tipo di specializzazione)

- Acquaerobica/step/allenamento
- Kick/allenamento - bike&Gym e allenamento
- Pre-postparto
- Anziani e intervento postriabilitativo di mantenimento

**AQUARIA 3°**

*Dichiara inoltre di dare alla Uisp Prov.le Bologna e alla Lega Nazionale Nuoto e Attività in Acqua Uisp 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

F  
O  
R  
M  
A  
N  
Z  
I  
O  
N  
I



## PROGRAMMA AQUARIA BASE

### **SABATO 16 OTTOBRE - ORE 14.15 RITROVO UISP PROV.LE BOLOGNA**

14.30/17.00	teoria	"relazione e comunicazione: educatore intenzionale, motivazione, feedback"
17.00/19.00	teoria	"teoria e principi di idrodinamica"

### **DOMENICA 17 OTTOBRE - ORE 8.45 RITROVO UISP PROV.LE BOLOGNA**

9.00/10.00	teoria	"l'uisp: identità e mission associativa - lega nuoto e attività' in acqua: organizzazione, struttura e formazione"
10.00/12.30	teoria	"elementi di anatomia e cenni di fisiologia sviluppo del bambino dalla nascita ...fino alla fase adulta"
12.30/13.30	BREAK	
13.30/15.30	pratica	"gioco, giocare, giocarsi: lavoro in situazione"
15.30/16.30	teoria	"inquadramento e ruolo degli operatori sportivi"

### **SABATO 6 NOVEMBRE - ORE 12.30 RITROVO PISCINA KENNEDY**

13.00/15.00	teoria	presentazione "fisiologia dell'apparato cardiovascolare e muscolare in relazione alla ginnastica in acqua pratica"
15.00/15.30	BREAK	
15.30/16.45	teoria	"programmazione, metodologia e didattica"
17.00/19.30	pratica	didattica 1 altezza 160 cm
	pratica	didattica 1 altezza 120 cm
	pratica	didattica 1 h. 90 cm

### **DOMENICA 7 NOVEMBRE - ORE 9 RITROVO PISCINA KENNEDY**

9.30/11.00	teoria	"programmazione e metodologia con attrezzi" Impostazione lavori di gruppo
11.00/12.00	teoria	lavoro di gruppo sulla programmazione (durante il Break)
12.00/12.45	teoria	esposizione e discussione
13.00/15.00	pratica	didattica 2 h. 120 cm
	pratica	didattica 2 h. 160 cm
	pratica	didattica 2 h. 90 cm
15.15/15.30	teoria	impostazione test mini Break
16.00/17.00	teoria	lavori di gruppo
17.00/18.30	pratica	"fisiologia dalla pratica alla teoria cardiofit"
	pratica	"fisiologia dalla pratica alla teoria settori muscolari"

### **SABATO 20 NOVEMBRE - ORE 16.00 RITROVO PISCINA KENNEDY**

16.00/16.30	teoria	lavoro di gruppo sul test in acqua
16.45/17.45	pratica	test in acqua
17.50/19.00	pratica	attrezzo 130/170 palla/cinture
	pratica	lez 1 attrezzo 90 braccioni
	pratica	flash attrezzi (el.tav.step.minitubi) h. 90
19.00/20.00		discussione test conclusioni

### **DOMENICA 21 - ORE 12.00 RITROVO piscina Ozzano SIMONA**

12.30/13.00	teoria	impostazione test, lavori di gruppo (test finale)
13.15/15.30	pratica	lezione con 130/170 tubo
	pratica	lezione con 2 attrezzi 130/170 cav/pesi
	pratica	master 120/170
15.30/16.30	pratica	test
17.00/18.00	teoria	discussione test e conclusioni

N.B.: per il regolare svolgimento delle lezioni, si prega di rispettare gli orari.  
Il programma potrebbe subire modifiche che verranno comunicate tempestivamente.

