

## **CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO ACQUARIA (ACQUA GYM)**

**MARZO – GIUGNO 2015**

Corso di formazione per soci UISP in regola con il tesseramento 2014/2015

Corso di formazione, costituito da lezioni teoriche e pratiche, con l'obiettivo di fornire gli strumenti necessari per conoscere l'acqua, le sue caratteristiche, i suoi benefici e competenze tecnico relazionali per l'insegnamento della ginnastica in acqua ad adulti e anziani.

### **INFORMAZIONI**

Il corso è rivolto a tutti coloro che hanno una buona acquaticità e a tutti coloro che amano il fitness acquatico (Laureati in scienze motorie, Tecnici Uisp, Assistenti Bagnanti, istruttori di Fitness, Atleti...)

Per partecipare al corso è necessario superare una prova di ammissione: dimostrazione di una buona acquaticità e un buon galleggiamento in acqua alta ed essere in regola con il tesseramento socio-dirigente 2014/2015.

Il corso è costituito da lezioni pratiche e teoriche, alle quali seguiranno 50 ore di tirocinio e l'esame finale (teorico e pratico).

Al corso potranno partecipare coloro che avranno già frequentato l'area comune (che dovrà essere documentata)

### **COSTO**

La quota del corso è pari a 230 € + 20 € (tessera associativa Uisp – D se non ne sono in possesso) , per i tecnici educatori di nuoto 200 + 20 € (tessera associativa Uisp – D se non ne sono in possesso)  
La quota comprende lezioni, materiale didattico e Brevetto tecnico Acquaria Nazionale della lega nuoto nazionale Uisp.

### **DATE DEL CORSO**

Sabato 28 Marzo (9.00-13.00, 14.00-18.00), Domenica 29 Marzo (8.30-12.30, 13.30-17.30)

Sabato 11 Aprile (9.00-13.00, 14.00-18.00), Domenica 12 Aprile (8.30-12.30, 13.30-17.00)

Mercoledì 11 Giugno (18.00-19.00) Esame scritto, Venerdì 26 giugno (16.00-20.00) Esame Pratico

**Il programma definitivo e dettagliato delle lezioni sarà fornito ai partecipanti**

### **SEDE**

Il corso si terrà presso:

Piscina Ortignola ad Imola (Via Ortignola 3/M)

Piscina Comunale di Castel San Pietro Terme (Viale Terme 840)

### **ISCRIZIONE**

A numero chiuso con un numero minimo di 6 partecipanti e un numero massimo di 22.

Iscrizioni entro e non oltre il 20/03/2015

### **CONTATTI**

Per altre informazioni e per iscrizioni scrivere a: [mile.mela@libero.it](mailto:mile.mela@libero.it) e/o [direttivouisp.cspt@gmail.com](mailto:direttivouisp.cspt@gmail.com)

### **PROGRAMMA DEL CORSO**

#### **Imola – Piscina dell'Ortignola**

28/03/15 Sabato	09.00-11.00	Principi fisici e benefici dell'acqua	TEORIA
	11.15 – 12.45	Componenti della motricità in acqua	PRATICA
	14.00 – 16.00	Anatomia e Fisiologia applicata all'acquagym	TEORIA
	16.00-18.00	Il fitness in acqua, organizzazione di una lezione e di un corso	TEORIA

#### **Castel San Pietro Terme – Piscina Comunale**

29/03/15 Domenica	08.30-10.30	Didattica 1 – corpo libero – Vasca media e vasca alta	PRATICA
	11.00 – 12.30	Gli attrezzi e i passi base	TEORIA
	13.30 – 15.30	Didattica 2 – gli attrezzi – Vasca media e vasca alta	PRATICA
	16.00-18.00	Teoria e metodologia dell'allenamento	TEORIA

#### **Imola – Piscina dell'Ortignola**

11/04/15 Sabato	09.00-11.00	La musica	TEORIA
	11.15 – 12.45	Teoria e metodologia dell'allenamento dalla teoria alla pratica	PRATICA
	14.00-16.00	La comunicazione	TEORIA
	16.00 – 18.00	La gestione del gruppo	TEORIA

#### **Castel San Pietro Terme – Piscina Comunale**

12/04/15 Domenica	08.30-10.30	Applicazioni Pratiche della musica e Schemi di lezioni coreografiche	PRATICA
	11.00 – 12.30	Il ruolo dell'istruttore	TEORIA
	13.30 – 15.30	Didattica 3 – La vasca piccola	PRATICA
	16.00-18.00	Norme di sicurezza	TEORIA

## SCHEDA DI ISCRIZIONE

### CORSO DI FORMAZIONE ACQUARIA 1° LIVELLO

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_ Cap \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

Luogo e data di nascita \_\_\_\_\_

Titolo di studio \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

(onde evitare disguidi, scrivere l'indirizzo attivo chiaramente)

Associazione/ente partner \_\_\_\_\_

Brevetti in possesso \_\_\_\_\_

*Si autorizza l'utilizzo dei dati personali ai soli fini organizzativi ai sensi della legge 675/96.*

*Firma* \_\_\_\_\_