

5/6-19/20 febbraio 5/6 marzo 2011 Bologna

CORSO DI FORMAZIONE PER SOCI UISP IN REGOLA COL TESSERAMENTO



corso di formazione
AQUARIA 2° LIVELLO



Hidrobike, Treadmill acquatico & Allenamento

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

area fitness

Corso di **SPECIALIZZAZIONE** per istruttori di ginnastica in acqua.

Comprende delle tecniche applicabili ai tipi di bike in commercio .

Specificità del movimento e Combinazioni speciali con la ginnastica in acqua per poter rinnovare e differenziare sempre le proposte alla squadra, per il fitness, per l'allenamento, per il divertimento...senza sovraccaricare le articolazioni!

Per conoscere la metodologia e la tecnica del **TREADMILL ACQUATICO**, ed inoltre saper proporre lezioni e contenuti diversi e qualitativi, con un supporto teorico/pratico di approfondimento sulle tipologie e le caratteristiche di lavoro cardiovascolare e di tonificazione

CONTENUTI DEL CORSO

PARTE TEORICA TECNICA SPECIFICA

- Teoria relativa alle caratteristiche dell'acqua in relazione alla tipologia dell'attrezzo
 - Sviluppo dell'attività a secco e sviluppo dell'attività in acqua
 - Organizzazione dell'attività
 - Teoria specifica (musica, passi, combinazioni...)

PARTE PRATICA

- Svolgimento delle lezioni didattiche principianti, intermedi, avanzati ad h. media (120-130 cm.)
- Proposte di lezioni Master (altezza acqua 120-130 cm con elementi di lavoro in galleggiamento)
 - Andature, sospensioni, tenute e appoggi
 - Lavoro aerobico, di soglia, di potenza

PARTE TEORICA

- Teoria dell'allenamento specifica, dalla pratica alla teoria !
- Fisiologia cardio-vascolare e muscolare in riferimento all'attività in acqua
- Teoria dell'allenamento e ginnastica in acqua, dalla pratica alla teoria.

aquaria 2° livello

MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

- Il corso sarà attivato con un minimo di 12 iscritti
- Iscrizione è da effettuarsi 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 fitness, bike-treadmill-allenamento
- Successivamente inviare tramite fax allo 051/6013530 o via e-mail nuoto.arcoveggio@uispbologna.it la scheda allegata compilata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento effettuato
- Termine ultimo di iscrizione **MERCOLEDÌ 02 FEBBRAIO 2011** oltre tale data il costo del corso subirà una maggiorazione (*) vedi tabella sotto.
- In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento entro l'inizio del corso) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15% per costi di segreteria.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Byke + treadmill + allenamento	€ 350,00	(*)380,00	Brevetto nazionale Uisp
Byke + allenamento	€ 270,00	(*)290,00	Brevetto nazionale Uisp
Treadmill + allenamento	€ 270,00	(*)290,00	Brevetto nazionale Uisp
Solo byke o solo treadmill	€ 150,00	(*)170,00	Attestato di frequenza

Le quote di partecipazione comprendono:

1. materiale didattico
2. Brevetto Aquaria Nazionale Uisp e/o attestato di frequenza (min. 80% di frequenza delle lezioni)
3. Attestato di frequenza e brevetto internazionale CMAS (min. 80% di frequenza delle lezioni)

REQUISITI DI AMMISSIONE

- Essere in possesso del brevetto di Aquaria base (1° livello)
- Essere in possesso della Tessera Associativa Uisp dell'anno in corso
- Diploma di Scuola media Superiore o Laurea in Scienze Motorie, Isef o affini

SEDI DEL CORSO

1° modulo Byke 5/6 febbraio : Palazola

2° modulo Treadmill 19/20 febbraio : Sede Comitato Uisp di Bologna e Piscina Arcoveggio

3° modulo Allenamento e Musica 5/6 marzo : Piscina Kennedy

INFO

Rita Scrocchi tel. 339/7906741 oppure nuoto.arcoveggio@uispbologna.it
Lega nuoto Uisp Nazionale giovedì mattina dalle 9.30 alle 13,00 allo 051/225881 oppure
leganuoto@uisper.info

DOCENTI

Staff Aquaria Nazionale Uisp

SCHEDA DI PARTECIPAZIONE AQUARIA NAZIONALE 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
- Treadmill/allenamento - bike&Gym e allenamento
- Pre-postparto
- Anziani e intervento postriabilitativo di mantenimento
- AQUARIA 3°

Dichiaro inoltre di dare 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 _____

Aquaria spec. BYKE 5-6 febbraio 2011 Zola Predosa

Sabato 5 febbraio - ore 09,00 RITROVO
 piscina Palazola via Risorgimento, 370 Zola Predosa

09,15	teoria	presentazione corso contenuti e obiettivi delle lezioni
09,30/11,00	teoria	presentazione tecnica dell'attrezzo - regolazioni- cenni di fisica applicata
11,30/13,00	teoria	le posizioni le posture l'importanza della musica
	BREAK	
14,30	pratica	didattica 1 (posturale)
15,20	pratica	didattica 2 (arti superiori)
16,10	pratica	didattica 3 (total body lungo continuo)
17,30	teoria	Discussione e conclusioni

Domenica 6 febbraio - ore 07,45 RITROVO piscina Palazola

08,00/10,00	pratica	lezione 1 (interval training) lezione 2 (soglia)
	BREAK	
10,45/13,45	teoria	Meccanismi energetici/programmazione lezioni la figura del tecnico programmazione e didattica della lezione l'ambiente e la sicurezza Presentazione del lavoro a gruppi
	BREAK	
14,30	pratica	esame pratico: prova di conduzione di lezione
16,00	teoria	discussione e termine del corso

Aquaria spec. TREADMILL 19-20 febbraio 2011 Bologna

SABATO 19 febbraio 2011 ore 08,15 RITROVO
 UISP PROV.LE BOLOGNA via Larga 45/6 Bologna

08,30/10,30	teoria	fisiologia dell'apparato cardiovascolare, articolare e muscolare in relazione all'attività in acqua
10,45/11,45	teoria	programmazione e metodologia
11,45/13,15	teoria	tipologia e caratteristiche dell'attrezzo
	BREAK	
15,00	RITROVO PISCINA VANDELLI via di Corticella, 180/4 Bologna	
15,15/17,00	pratica	treadmill 1 e 2
17,00/17,30		discussione e conclusioni

P
R
O
G
R
A
M
M
A

DOMENICA 20 febbraio 2011 ore 08,15 RITROVO UISP PROV.LE BOLOGNA

08,30/10,30	teoria	Postura ed equilibrio sul treadmill Costruire proposte
10,30/11,30	teoria	la figura del tecnico
	BREAK	
12,45		RITROVO PISCINA VANDELLI via di Corticella, 180/4 Bologna
13,00/15,00	pratica	treadmill 3 e 4, masterclass
15,00/15,30		discussione e conclusioni

spec. ALLENAMENTO E MUSICA 5-6 marzo 2011 (S.Lazzaro di Savena)

SABATO 5 marzo - ore 10,30 RITROVO
PISCINA KENNEDY via Kennedy, 63 S. Lazzaro di Savena

11,00/13,30	teoria	musica
13,30/14,30	BREAK	
14,30/16,30	teoria	teoria dell'allenamento (prima parte)
16,45/18,30	pratica	teoria applicata alla pratica Running , tonificazione

DOMENICA 6 marzo - ore 08,45 RITROVO PISCINA KENNEDY

09,00/11,00	teoria	teoria dell'allenamento (seconda parte)
11,00/12,00	pratica	musica esercitiamoci
	BREAK	
13,00/15,00	pratica	Lezione Lungo continuo Lezione Intervallata Diversi generi musicali
15,15/16,30		test
16,30		confronto sul test e conclusioni.

Verranno comunicate durante il corso le date dei test e della consegna dei brevetti.

N. B. Per permettere il regolare svolgimento, si invita a rispettare rigorosamente gli orari delle lezioni.

P
R
O
G
R
A
M
M
A