

Settore formazione e AQUARIA organizzano

Area Fitness

**CORSO DI FORMAZIONE DI
SPECIALIZZAZIONE AQUARIA**

BIKE - TREADMILL & CIRCUITO GRANDI ATTREZZI

Bologna 29/30 marzo - 5/6/13 aprile

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

Corso di SPECIALIZZAZIONE per insegnanti di ginnastica in acqua sulla conoscenza, metodologia e tecnica applicabili ai tipi di HIDROBIKE in commercio e al TREADMILL ACQUATICO E CIRCUITO GRANDI ATTREZZI.

Tratteremo la specificità del movimento e le 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!

Saper proporre lezioni e contenuti diversi e qualitativi, con un supporto teorico/pratico di approfondimento sulle metodologie dell'allenamento e le caratteristiche di lavoro cardiovascolare, tonificazione e un uso consapevole della musica.

CONTENUTI DEL CORSO

PARTE TEORICA :

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

PARTE PRATICA:

- Svolgimento delle lezioni didattiche per ogni tipo di specialità ;
- Proposte di lezioni Master e allenanti;
- Andature, sospensioni, tenute e appoggi
- Lavoro aerobico, di soglia, di potenza

MODALITA' D' ISCRIZIONE

- Il corso sarà attivato con un minimo di 12 iscritti;
- Essere in possesso TESSERA UISP 2014 (da farsi presso comitato territoriale di appartenenza);
- Iscrizione è da effettuarsi tramite bonifico bancario c/o Banca Prossima - IBAN IT44Z0335901600100000015724 intestato UISP COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA; specificando nella causale : specializzazione bike, tread e circuito ;
- Successivamente inviare tramite fax allo 051/225203 o via e-mail segreteria.nuoto@gmail.com la scheda allegata compilata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento ;

Via Riva di Reno 75/3 - 40121 Bologna tel. 051.225881 - fax 051.225203 - e-mail segreteriaenuoto@gmail.com -

www.uisper.info

- Termine ultimo di iscrizione **GIO 27 MARZO '14** oltre tale data il costo del corso subirà una maggiorazione (vedi tabella sottostante)
- 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

TUTTO IL CORSO (già aquaria base)	€ 300,00	€ 350.00 con week end allenamento e musica	Brevetto nazionale Uisp
SOLO TREAD /SOLO BYKE (già aquaria base)	€ 250.00	€ 300,00 con week end allenamento e musica	Brevetto nazionale Uisp
TUTTO IL CORSO (no aquaria base)	€ 350,00	€ 400.00 con week end allenamento e musica	Attestato di frequenza
SOLO TREAD /SOLO BIKE (no aquaria base)	€ 300.00	€ 350.00 con week end allenamento e musica	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)

NB. IL MODULO SULL'ALLENAMENTO E MUSICA E' COMUNE A TUTTE LE SPECIALIZZAZIONI ED E' OBBLIGATORIO PER OTTENERE IL BREVETTO NAZIONALE