

# 11-12-25-26 ott. 9 nov.2008 Ozzano dell'Emilia



Corso di formazione per soci UISP in regola con il tesseramento annuale



## CORSO DI FORMAZIONE AQUARIA BASE



### Corso base

Per istruttori di ginnastica in acqua. Per avere i primi approcci, per conoscere come "funziona" questa attività. Per coloro che hanno una buona acquaticità e si sentono in grado di poterla trasmettere come insegnanti alle future squadre

### Contenuti del corso

- **PARTE TEORICA TECNICA SPECIFICA**
  - Teoria relativa alle caratteristiche dell'acqua
    - Sviluppo dell'attività in acqua
  - Programmazione, metodologia e didattica dei differenti corsi.
    - Organizzazione dell'attività
    - Utilizzo dei materiali
- **PARTE PRATICA**
  - Acquaticità
- Svolgimento delle lezioni didattiche principianti /intermedi/MASTER in acqua a differenti altezze a corpo libero
- Proposte di lezioni e di flash con l'utilizzo degli attrezzi
  - Test, lavori di gruppo
- **PARTE TEORICA**
  - Cap. condizionali, fisiologia, parametri di valutazione applicati alla ginnastica in acqua

### MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

- Iscrizione con un numero minimo di 15/18, in base alle prenotazioni telefoniche che dovranno pervenire 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 c/c ITN95N0888336990CC0100015000: intestato a Polisportiva Record Team Bologna via Larga 45/6 40100 BO; specificando nella causale Aquaria 1°liv.
- La quota del corso è di 250.00 € fino al sabato precedente il corso, termine oltre il quale 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 10%, diversamente la quota potrà essere spostata su un altro corso e non rimborsata per costi di segreteria.

### COSTO

- **La quota del corso 1° livello di 250.00 € comprende:**
  - Attestato di partecipazione e tesserino Aquaria Nazionale Uisp (80% di frequenza delle lezioni)
    - Materiale didattico
  - Attestato di frequenza e brevetto internazionale CMAS (80% di frequenza delle lezioni)



**ESSENUOTO** via palermo, 2 - 47030 S.Mauro Pascoli (FC)  
tel. 0541 93.17.82/93.13.24 fax 0541 93.34.03  
e-mail info@essenuoto.com - www.essenuoto.com

UISP - 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

**A  
Q  
U  
A  
R  
I  
A  
  
p  
r  
i  
m  
o  
  
L  
I  
V  
E  
L  
L  
O**



## REQUISITI DI AMMISSIONE

- **OCCORRE AVERE IL DIPLOMA DI SCUOLA MEDIA SUPERIORE**
- Corso per Operatori e/o frequentatori del settore sportivo (insegnanti di ed.fisica, istruttori di nuoto, assistenti bagnanti, istruttori di fitness, atleti, ...)
  - Non avere paura dell'acqua !!!
- essere in possesso della tessera UISP dell'anno corrente

## SEDE DEL CORSO

**Centro Sportivo AcquaFitness di Ozzano via Nardi 2**  
dalla Stazione FS: informazioni ATC linea azzurra 101 dall'autostazione  
(a sinistra dall'uscita principale della stazione)

in auto: uscita tangenziale S.Lazzaro di S., seguire direzione via Emilia (S.Lazzaro, Idice, Ozzano) il c.s si trova dopo il centro commerciale.

## RITROVO

Alle ore 8.30 presso l'impianto sportivo il 11 /10 /08 per la registrazione al corso e la consegna del programma e del materiale didattico direttamente alla segreteria del corso.

## INFO & ALLOGGI

Tel. 051/796135 - 3386203739 fax. 051/791066  
e.mail [leganuoto@uisper.info](mailto:leganuoto@uisper.info) - [www.uisper.info](http://www.uisper.info) - info accoglienza turistica 051/246541

## STAFF DOCENTI

STAFF Aquaria naz.le 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 .....tel./fax.....  
e-mail .....

**ISCRIZIONE** ad:.....

- **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 Pol.va Record Team 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



NB. Se saranno apportate variazioni al programma vi sarà inviato il nuovo programma

**SABATO 11 - ORE 8.30 RITROVO**

|             |         |                                                  |
|-------------|---------|--------------------------------------------------|
| 9/9.30      | Teoria  | presentazione NOVITA' del corso                  |
| 9.45/11.30  | teoria  | resistenza e galleggiamento                      |
| 11.45/13.30 | pratica | acquaticità 1 percezione e sensibilità           |
| 13.30/14.15 | BREAK   |                                                  |
| 14.30/16.30 | pratica | acquaticità 2 respirazione, equilibrio e postura |
| 16.45/18.00 | teoria  | equilibrio e postura e respirazione              |

**DOMENICA 12 - ORE 8.30 RITROVO**

|             |         |                                                            |
|-------------|---------|------------------------------------------------------------|
| 8.50/9.40   | pratica | didattica 1 a. 120                                         |
| 9.40/10.30  | pratica | didattica 1 altezza 160                                    |
| 10.45/12.00 | teoria  | presentazione<br>programmazione, metodologia e didattica 1 |
| 12.00/12.45 | BREAK   |                                                            |
| 13/13.45    | pratica | didattica 2 a. 160                                         |
| 13.45/14.30 | pratica | didattica 2 altezza 120                                    |
| 14.45/16.00 | teoria  | programmazione, metodologia e didattica                    |
| 16.00/16.45 | teoria  | impostazione test + lavori di gruppo                       |

**SABATO 25 - ORE 8.45 RITROVO**

|             |         |                                                                                                                        |
|-------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.50/9.50   | pratica | fisiologia dalla pratica alla teoria cardiofit                                                                         |
|             | pratica | fisiologia dalla pratica alla teoria settori muscolari                                                                 |
| 10/12.00    | teoria  | presentazione<br>fisiologia dell'apparato cardiovascolare e<br>muscolare in relazione alla ginnastica in acqua pratica |
| 12/12.45    |         | BREAK+lavori di gruppo                                                                                                 |
| 13/14.15    | pratica | didattica 1 + 2 a.90                                                                                                   |
| 14.30/15.45 | pratica | test                                                                                                                   |
| 16.00/17.30 | teoria  | discussione test                                                                                                       |

**DOMENICA 26 - ORE 8.30 RITROVO**

|              |         |                                                     |
|--------------|---------|-----------------------------------------------------|
| 8.50/9.50    | pratica | attrezzo 130/170 tav/salv                           |
| 9.50/10.50   | pratica | lezione con 130/170 tubo                            |
| 11.10 /12.45 | teoria  | programmazione e metodologia con attrezzi           |
|              | Teoria  | impostazione lavori di gruppo                       |
| 12.45/13.30  | BREAK   | + lavoro di gruppo                                  |
| 13.45/14.45  | pratica | lez 1 attrezzo 90                                   |
| 14.45/15.30  | pratica | master a.120/170                                    |
| 15.50/17.00  | teoria  | lavoro di gruppo sulla programmazione e discussione |

**DOMENICA 9 - ORE 8.30 RITROVO**

|             |         |                                         |
|-------------|---------|-----------------------------------------|
| 8.45/9.40   | pratica | flash attrezzi (el.tav.pesi) a.90       |
| 9.40/10.30  | pratica | lezione con 2 attrezzi 130/170 cav/pesi |
| 10.45/11.20 | teoria  | impostazione test                       |
| 11.20/12.45 |         | BREAK + lavori di gruppo (test finale)  |
| 13/14.15    | pratica | test                                    |
| 14.30/16    | teoria  | discussione test e conclusioni          |

NB. per il regolare svolgimento delle lezioni, si prega di rispettare gli orari.

Buon lavoro! Per qualsiasi problema fare riferimento all'incaricata della segreteria del corso.

**P  
R  
O  
G  
R  
A  
M  
M  
A**



**ESSENUOTO**

via palermo, 2 - 47030 S.Mauro Pascoli (FC)  
tel. 0541 93.17.82/93.13.24 fax 0541 93.34.03  
e-mail info@essenuoto.com - www.essenuoto.com