

23/24 Maggio '09 / 6/7 Giugno '09 Genova

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



CORSO DI FORMAZIONE AQUARIA 1° LIVELLO

SpazioSportGenova

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

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
 - Qualità e competenza specifica.

MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

- Iscrizione con un numero minimo di 15, che dovranno pervenire presso la segreteria organizzativa del corso dal lun. al ven. dalle 9 alle 21.00 : SpazioSportGenova c/o Piscine di Albaro P.zza H.Dunant (via Boselli o via Righetti) tel. 010/8608775.
- Portare di persona o inviare tramite fax allo 010/8608775 i propri dati compilando la scheda allegata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento effettuato direttamente o anche tramite bonifico bancario: c.c. 15547/80 c/o CARIGE ag. 124 intestato A.S.D. Spazio Sport Genova IBAN : **IT31T0617501424000001554780** o tramite versamento su c.c. postale n. **92589670** intestato A.S.D. Spazio Sport, Specificando nella causale Aquaria 1°liv. In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento prima dell'inizio del corso) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15% per costi di segreteria.

COSTO

- **La quota del corso AQbase di 250.00 € (fino al 15-5-09, dal 16/5/09 è di 270.00 €) 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

**A
Q
U
A
R
I
A

p
r
i
m
o

L
I
V
E
L
L
O**



Aquaria 1° livello - Genova 23/24 Maggio 6/7 Giugno 2009

**SpazioSport
Genova**

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 in corso

SEDE DEL CORSO

1° week-Piscine di Albaro P.za H.Dunant (ingresso via Boselli o via Righetti) tel. 010/8608775

In auto: provenendo da levante uscita autostrada GE Nervi (poi C.so Europa, C.so Gastaldi, via Corridoni, via Monte Zovetto, p.za L. Da Vinci, via Boselli); provenendo da nord o da ponente uscita autostrada GE Ovest (poi sopraelevata, c.so Italia, via Campanella); in treno stazione Brignole (poi bus 42 o 15 al di là dei giardini: fermata 42 in via Brigate Partigiane, fermata 15 in via Cadorna direzione sinistra).

2° we-Centro Polisportivo Sciorba Via Adamoli 57 Genova tel.010 / 8357081

Uscita autostrada GE est; dalla stazione Brignole bus 14.

RITROVO

Alle ore 10.30 presso l'impianto sportivo Piscine di Albaro per la registrazione al corso e la consegna del programma e del materiale didattico direttamente alla segreteria del corso.

INFO & ALLOGGI

Tel./fax. 010/8608775 - 3471223507 spaziosportgenova@gmail.com

leganuoto@uisper.info - www.uisper.info

STAFF DOCENTI

STAFF Aquaria naz.le Uisp : Silvia Tabarroni, Serena PersiPaoli

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 SpazioSportGenova 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



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



SABATO 23 maggio 2009 - ORE 10.45 RITROVO c/o Piscine di Albaro

11.00/12	teoria	presentazione metodologia didattica 1
12.15/12.45	pratica	acquaticità 1 respirazione, equilibrio e postura
12.45/13.45	pratica	fisiologia dalla pratica alla teoria cardiofit
	pratica	fisiologia dalla pratica alla teoria settori muscolari
14.00/15.00	BREAK	
15.00/16.45	teoria	fisiologia dell'apparato cardiovascolare e muscolare in relazione alla ginnastica in acqua pratica
17.00/17.45	pratica	didattica 1 sospensione
17.45/18.45	pratica	didattica 2 sospensione

DOMENICA 24 Maggio 2009 - ORE 8.30 RITROVO c/o Piscine di Albaro

8.45/10	teoria	programmazione, metodologia e didattica 2, test
10.00/11	pratica	lezione con tubo
11/12.00	pratica	lezione CAV / PESI pratica
12.00/12.30	pratica	laboratorio attrezzi
12.40/13.40	BREAK + lavori	di gruppo
13.50/14.50	pratica	test in vasca
15/16.15	teoria	discussione test e conclusioni

SABATO 6 giugno 2009 - ORE 10.30 RITROVO c/o C.S La Sciorba

11.00/11.30	pratica	acquaticità 1 percezione e sensibilità
11.30/12.30	pratica	didattica 1 / 2 altezza 90
12.45/13.45	teoria	resistenza e galleggiamento
13.45/14.30	BREAK	
14.45/15.45	Teoria	programmazione e metodologia con attrezzi impostazione test finale
16/16.45	pratica	didattica 1 altezza 120
16.45/17.30	pratica	didattica 2 a. 120
17.45 /19.15	teoria	lavoro di gruppo sulla programmazione e discussione

DOMENICA 7 giugno 2009 - ORE 8.45 RITROVO c/o C.S La Sciorba

9/10	pratica	lezione con 2 attrezzi palla /elastici
10/11	pratica	flash attrezzi (braccioli, gloves ,tavoletta)
11.15/12.45	BREAK + lavori	di gruppo (test finale)
13/13.45.	pratica	master c .l / attrezzi (salvagente)
13.45/14.45	pratica	test
15/16.15	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:
Bruschi Cristiana.