

20.21.27.28 Marzo '10 Vignola -MO-

CORSO DI FORMAZIONE PER SOCI UISP IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO

Pol.va
Olimpia Vignola

CORSO DI FORMAZIONE AQUARIA BASE



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

AQUARIA
Per diventare istruttori di ginnastica in acqua. Per acquisire gli strumenti necessari per sapere lavorare con l'acqua, per conoscere come "funziona" questo mondo del fitness/wellness acquatico. Per coloro che hanno una buona acquaticità e si sentono in grado di poterla trasmettere come insegnanti alle future squadre. Un corso intenso e ricco di stimoli e di spunti, per imparare a muoversi correttamente e in modo qualificato e competente, come insegnanti, all'interno dei corsi di ginnastica in acqua.

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

- Concetti base di fisiologia muscolare e cardiovascolare :dalla teoria alla pratica
 - Qualità e competenza specifica

BASE



Aquaria Base - Vignola 20/21/27/28 Marzo 2010



MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

Iscrizione con un numero minimo di 15/18, in base alle prenotazioni telefoniche (059/765373) che dovranno pervenire presso la segreteria organizzativa del corso dal lun al ven dalle 10/15 e dalle 17/20 sab dalle 10/14 lun/gio dalle 20/21.30 in via Portello 1 a Vignola (MO)

Successivamente portare di persona o inviare tramite fax allo 059/775514 i propri dati compilando la scheda allegata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento effettuato tramite bonifico bancario

IBAN :IT060063656707000000310498 intestato a Circolo Polivalente Olimpia Vignola specificando nella causale Aquaria base

- La quota del corso è di 250.00 € fino al 16/03/10, dal 17/03/10 la quota sarà di €280.00.

In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento entro l'inizio del corso) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15% per costi di segreteria.

COSTO

La quota 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)

REQUISITI DI AMMISSIONE

OCCORRE AVERE IL DIPLOMA DI SCUOLA MEDIA SUPERIORE

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 Nuoto Vignola via Portello 1 41058 Vignola
Dall'autostrada uscita Modena sud

RITROVO

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

INFO & ALLOGGI

Tel. 059/765373 fax 059/775514 info@olimpiavignola.it
e.mail leganuoto@uispmodena.it www.uispmodena.it www.uisper.info

STAFF DOCENTI

STAFF Aquaria naz.le Uisp



Aquaria Base - Vignola 20.21.27.28 Marzo 2010



SABATO 20/03/10 - ORE 8.30 RITROVO

8.45/10	pratica	acquaticità 1 percezione e sensibilità- acquaticità 2 respirazione, equilibrio e postura
10.15/11.45	teoria	presentazione resistenza e galleggiamento equilibrio e postura e respirazione
12.00/12.45	BREAK	
13.00/14.00	pratica	fisiologia dalla pratica alla teoria cardiofit teoria
	pratica	fisiologia dalla pratica alla teoria settori muscolari
14.00/14.45	pratica	didattica 1 altezza 120
15. /17.00	teoria	fisiologia dell'apparato cardiovascolare e muscolare in relazione alla ginnastica in acqua pratica
17.00/18.45	teoria	programmazione, metodologia e didattica

DOMENICA 21/03/10 - ORE 8.30 RITROVO

8.45/10.00	pratica	didattica 1+2 a. 80
10.15/11.30	teoria	impostazione test
11.30/12.15	BREAK + inizio	lavori di gruppo
12.30/13.15	pratica	didattica 1 a. 180
13.15/14.00	pratica	didattica 2 a. 120
14.00/14.45	pratica	didattica 2 a. 180
14.45/15.15	lavori di gruppo	
15.15/16.15	pratica	test in vasca
16.30/17.45	teoria	discussione test e conclusioni

SABATO 27/03/10 - ORE 8.30 RITROVO

9.00/10.00	pratica	attrezzo 130/180 tav/salv
10.15 /11.30	teoria	programmazione e metodologia con attrezzi
11.30/12.15	BREAK	
12.30/13.30	pratica	lezione con 130/180 tubo
13.30/14.30	pratica	cav /manubri a. 120/180
14.30/15.15	pratica	flash attrezzi (elastici.braccioli.manubri)
15.30 /17.45	teoria	lavoro di gruppo sulla programmazione e discussione

DOMENICA 28/03/10 - ORE 10.00 RITROVO

10.15/10.45	teoria	impostazione test
10.45 /12.15	teoria	lavori di gruppo (test finale)
12.30/13.15	pratica	master 120 con attrezzi
13.30/14.30	pratica	test
14.45/16.00	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**



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



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
- Kick/allenamento - bike&Gym e allenamento
- Pre-postparto
- Anziani e intervento postriabilitativo di mantenimento
- AQUARIA 3°

Dichiara inoltre di dare al Comitato prov.le Uisp Modena 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