

# 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

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



## 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](mailto:info@olimpiavignola.it)  
e.mail [leganuoto@uispmodena.it](mailto:leganuoto@uispmodena.it) [www.uispmodena.it](http://www.uispmodena.it) [www.uisper.info](http://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 \_\_\_\_\_