

23-24 Febbraio 2 Marzo '08 Pieve di Cento - BO

CORSO DI FORMAZIONE PER SOCI UISP IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO



CORSO DI FORMAZIONE AQUARIA 2° LIVELLO



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

Specializzazione Acquaerobica /step /allenamento

Corso di specializzazione per istruttori di ginnastica in acqua.

Per conoscere la metodologia e la tecnica dell'acquaerobica e dello step, ma soprattutto saper proporre lezioni e contenuti diversi e qualitativi, con un supporto teorico di approfondimento sulle tipologie e le caratteristiche di lavoro cardiovascolare e di tonificazione

CONTENUTI DEL CORSO

• PARTE TEORICA TECNICA SPECIFICA

- Teoria acquaerobica e step (musica, passi, combinazioni...)
 - Sviluppo dell'attività in acqua
 - Metodologia e didattica,
 - Organizzazione dell'attività

• PARTE PRATICA

- Proposte acquaerobica /step /Acquarunning /32 bit
- Lavoro aerobico, di soglia, di potenza dalla teoria alla pratica!
 - Test

• PARTE TEORICA

- Fisiologia cardiovascolare e muscolare in relazione all'attività motoria in acqua
 - Teoria dell'allenamento e ginnastica in acqua, dalla pratica alla teoria!
 - Dati sperimentali in relazione agli effetti dell'attività

MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

- Iscrizione con un numero minimo di 15/18, in base alle prenotazioni telefoniche (3386203739) che dovranno pervenire presso la segreteria organizzativa del corso dal lun. al ven. dalle 9/16
- Successivamente portare di persona o inviare tramite fax allo 051/791066 i propri dati compilando la scheda allegata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento effettuato tramite bonifico bancario: Banca Pop. Emilia Romagna sede BO c/c 1656289 ABI 05387- CAB 02400 - CIN N
 - intestato a UISP Sede Nazionale Decentrata (lega Nuoto) via Riva di Reno 75/3
Specificando nella causale Aquaria 2° liv.
- Le iscrizioni sono aperte fino al sabato precedente al corso, oltre tale data il costo del corso sarà di 250 €. 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 di partecipazione al corso acquaerobica/step/allenamento è di € 230.00
 - La quota comprende: materiale didattico
- Attestato di partecipazione e brevetto Aquaria Nazionale Uisp (80% di frequenza delle lezioni)
- Attestato di frequenza e brevetto internazionale CMAS (min. 80% di frequenza delle lezioni)

A
Q
U
A
R
I
A

2

L
I
V
E
L
L
O



Aquaria 2°liv. Pieve di Cento (BO) 23/24 febb. 2 marzo'08



REQUISITI DI AMMISSIONE

OCCORRE ESSERE ISTRUTTORI di AQUARIA 1°LIVELLO e SOCI UISP

SEDE DEL CORSO

Le lezioni si terranno c/o il Centro Nuoto via Pontenuovo 42 - 051/6861212 Pieve di Cento
e c/o il complesso del Nuovo Grand'Hotel Bologna

RITROVO

Alle ore 8.30 presso l'impianto sportivo il 23/2/08 per la registrazione al corso e la consegna del programma e del materiale didattico direttamente alla segreteria del corso.

INFO & ALLOGGIO

Tel. 3386203739 fax 051/791066 www.uisper.info - leganuoto@uisper.info

Alloggio info 051/6861212

DOCENTI

Staff AQUARIA NAZIONALE UISP

SCHEDA DI PARTECIPAZIONE AQUARIA NAZIONALE UISP

Per i soci Uisp (da inviare tramite fax o e-mail compilata)

Nome Cognome.....
Via /p.zza n°.....Località
Cap..... prov. Nato/a ilRecapito tel/fax.....
e-mail

ISCRIZIONE ad:

- **AQUARIA 1°** (segnare anche dove si svolge il corso)
- **AQUARIA 2°** specializzazione
 - Acquaerobica/step/allenamento
 - Pre-postparto
 - Anziani e intervento postriabilitativo di mantenimento
- **AQUARIA 3°**
- **AQUARIAGGIORNA**

Dichiara inoltre di dare 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 febbraio 2008

Ore 9.00	RITROVO	
9.15/11.30	teoria	presentazione
	teoria	specifica acquaerobica e step
11.30/12.15	BREAK	
12.30/13.15	pratica	acquaerobica 1
13.15/14	pratica	step 1
14/14.45	pratica	step 2
14.45/15.30	pratica	32 bit
16/18.00	teoria	la musica

DOMENICA 24 febbraio 2008

Ore 8.30	RITROVO	
8.45/9.30	pratica	acquaerobica 2
9.30/10.15	pratica	master
10.45/11.15	impostazione	test
11.15/12.30	BREAK + lavori	di gruppo
12.30/13.15	pratica	acquarunning
13.30/14.45	pratica	test in acqua
15.00/16.15	teoria	discussione test e conclusioni

DOMENICA 2 marzo 2008

Ore 8.30	RITROVO	
8.45/9.30	pratica	tonificazione, lavoro aerobico, di soglia...
9.45/11.45	teoria	contenuti e obiettivi delle lezioni acquarunning, tonificazione, allenamento...dalla teoria alla pratica, impostazione test (4 gruppi 15' x gruppo) sperimentazione e ginnastica in acqua
11.45/12.30	BREAK	
12.30/14.15	teoria	tonificazione, allenamento: aerobico, di soglia, recuperi, pulsazioni... dalla pratica alla teoria,
14.15/15.00	teoria	lavori di gruppo
15.15/16.15	pratica	test in acqua
16.30/17.30	teoria	discussione test conclusioni

NB. Per fare in modo che gli orari non subiscano variazioni, si prega di rispettare gli orari delle lezioni.

P
R
O
G
R
A
M
M
A