

In collaborazione con i Comitati Uisp di Modena, Bologna e Reggio Emilia organizza:

CORSO DI FORMAZIONE AQUARIA 2° LIVELLO

Spec. Hidrobike - Treadmill acquatico

Musica & Allenamento

2/3 feb - 9/10 feb - 9/10 mar 2013

Area Fitness

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 di **SPECIALIZZAZIONE** per insegnanti di ginnastica in acqua sulla conoscenza, metodologia e tecnica applicabili ai tipi di **HIDROBIKE** in commercio e al **TREADMILL ACQUATICO**.

Tratteremo la specificità del movimento e le combinazioni speciali con la ginnastica in acqua per poter rinnovare e differenziare sempre le proposte alla squadra, per il fitness, per l'allenamento, per il divertimento...senza sovraccaricare le articolazioni!

Saper proporre lezioni e contenuti diversi e qualitativi, con un supporto teorico/pratico di approfondimento sulle metodologie dell'allenamento e le caratteristiche di lavoro cardiovascolare, tonificazione e un uso consapevole della musica

CONTENUTI DEL CORSO

PARTE TEORICA TECNICA SPECIFICA

- Teoria relativa alle caratteristiche dell'acqua in relazione alla tipologia dell'attrezzo
 - Sviluppo dell'attività a secco e sviluppo dell'attività in acqua
 - Organizzazione dell'attività
 - Metodologia e didattica
 - Teoria specifica (musica, passi, combinazioni...)

PARTE PRATICA

- Svolgimento delle lezioni didattiche principianti, intermedi, avanzati ad h. media (120-130 cm.) per ogni tipo di specialità
 - Proposte di lezioni Master
 - Andature, sospensioni, tenute e appoggi
 - Lavoro aerobico, di soglia, di potenza

PARTE TEORICA

- Teoria dell'allenamento specifica, dalla pratica alla teoria!
 - Fisiologia cardio-vascolare e muscolare in riferimento all'attività in acqua
 - Teoria dell'allenamento e ginnastica in acqua, dalla pratica alla teoria!

Uisp - Unione Italiana Sport Per tutti - Comitato Regionale Emilia Romagna

40121 Bologna (BO) - Via Riva Reno 75/iii - Tel. 051.225881 - Fax 051.225203 - e-mail: emiliaromagna@uisp.it - www.uisp.it/emiliaromagna - C.F.92011680375

AQUARIA FITNESS

MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

- Il corso sarà attivato con un minimo di 12 iscritti
- Iscrizione è da effettuarsi tramite bonifico bancario c/o Banca Prossima - IBAN IT44Z0335901600100000015724 intestato UISP COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA; specificando nella causale Aquaria fitness bike-treadmill-allenamento
- Successivamente inviare tramite fax allo 051/225203 o via e-mail segreteria.nuoto@gmail.com la scheda allegata compilata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento effettuato
- Termine ultimo di iscrizione **GIO 31 GENNAIO '13** oltre tale data il costo del corso subirà una maggiorazione (vedi tabella sottostante)
- In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento entro l'inizio del corso) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15% per costi di segreteria.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

| | | |
|-------------------------|----------|-------------------------|
| TUTTO IL CORSO | € 350.00 | Brevetto nazionale Uisp |
| UN MODULO + allenamento | € 270,00 | Brevetto nazionale Uisp |
| Solo un modulo | € 150,00 | Attestato di frequenza |

Le quote di partecipazione comprendono:

1. materiale didattico
2. Brevetto Aquaria Nazionale Uisp e/o attestato di frequenza (min. 80% di frequenza delle lezioni)
3. Attestato di frequenza e brevetto internazionale CMAS (min. 80% di frequenza delle lezioni)

NB. IL MODULO SULL'ALLENAMENTO E MUSICA E' COMUNE A TUTTE LE SPECIALIZZAZIONI ED E' OBBLIGATORIO PER OTTENERE IL BREVETTO NAZIONALE

REQUISITI DI AMMISSIONE

- Essere in possesso del brevetto di Aquaria base (1° livello)
- Essere in possesso della Tessera Associativa Uisp Dirigenti 2013
- Il corso è rivolto a diplomati/e ISEF, studenti/esse o laureandi/e/ati/ate in Scienze Motorie, educatori/trici e ad operatori/trici UISP in attività che ancora non hanno conseguito il brevetto, nonché a soggetti interessati ad intraprendere questo tipo di attività.

SEDE DEL CORSO

1° modulo **Byke** - 2/3 febbraio '13: Piscina Darsena di Bomporto (MO)- P.zza dello Sport, 14

2° Modulo **Treadmill** - 9/10 febbraio '13 : **piscina Vandelli**: via Corticella 180/4, uscita n. 6 della Tangenziale di Bologna e **sede Uisp Bologna**: via Larga 45/6, uscita n. 10 della Tangenziale di Bologna

3° modulo **Musica & allenamento** - 9/10 marzo '13 : Reggio Emilia

INFO

Elisa Fraboni 339/1235768 dal lun al ven dalle 14.00 alle 17.00

Lega Nuoto Emilia Romagna il mercoledì dalle 10.00 alle 17.00 e il venerdì dalle 10.00 alle 13.00 allo
051/225881 oppure segreteria.nuoto@gmail.com oppure lega nuoto@uisper.info

DOCENTI

Staff Aquaria nazionale Uisp

Modulo di iscrizione corsi

| | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|------------------|
| _____ | cognome | _____ | nome |
| _____ | Via | _____ | n° |
| _____ | Cap | _____ | città |
| _____ | provincia | _____ | data di nascita |
| _____ | C.F. | _____ | luogo di nascita |
| _____ | e-mail | _____ | titolo di studio |
| _____ | telefono 1 | _____ | Nr. Tessera UISP |
| _____ | fax | _____ | cellulare |
| TECNICO/EDUCATORE di BASE | <input type="checkbox"/> | Altri brevetti UISP in possesso: | |
| INSEGNANTE AQUARIA BASE | <input type="checkbox"/> | _____ | |
| INSEGNANTE AQUARIA AREA FITNESS** | <input type="checkbox"/> | _____ | |
| EDUCATORE PRIMI PASSI | <input type="checkbox"/> | _____ | |
| DOCENTE NAZIONALE | <input type="checkbox"/> | _____ | |
| : | <input type="checkbox"/> | Altri Brevetti in possesso: | |
| | <input type="checkbox"/> | _____ | |
| | <input type="checkbox"/> | _____ | |

dichiara inoltre di dare alla Lega Nuoto Uisp Nazionale 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

SPEC.HIDROBIKE - Piscina Bomporto 2/3 febbraio '13

Sabato 2 febbraio 2013 - ore 8,30 RITROVO in piscina

| | | |
|-------------|---------|--|
| 8.30/11.30 | teoria | presentazione corso presentazione tecnica dell'attrezzo - regolazioni- cenni di fisica applicata le posizioni le posture l'importanza della musica |
| 12.00/15.00 | pratica | didattica 1 (posturale) |
| | pratica | didattica 2 (arti sup.) |
| | pratica | didattica 3 (total body lungo continuo) |
| 16.00/18.00 | teoria | Meccanismi energetici/programmazione lezioni la figura del tecnico programmazione e didattica della lezione Presentazione del lavoro di gruppo Discussione e conclusioni |

Domenica 3 febbraio 2013 - ore 9,00 RITROVO in piscina

| | | |
|-------------|---------|---|
| 9,00 /11,00 | | lezione 1 (interval training) lezione 2 (soglia) |
| 11.30/12.30 | BREAK | lavoro di gruppo per esposizione pratica |
| 12,30/14.30 | pratica | esame pratico: prova di conduzione di lezione |
| 15.00/16.00 | teoria | discussione e termine del corso |

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

PROGRAMMA

SPEC. TREADMILL ACQUATICO - Bologna 9/10 febbraio '13

**SABATO 9 febbraio 2013 - ore 7,45 RITROVO PISCINA VANDELLI
via Corticella 180/4, Bologna**

| | | |
|-------------|------------------------------|---|
| 8.00/9.30 | pratica | treadmill 1 e 2 |
| 10.00 | RITROVO UISP PROV.LE BOLOGNA | |
| 10.00/14.00 | teoria | fisiologia dell'apparato cardiovascolare, articolare e muscolare in relazione all'attività in acqua |
| | teoria | programmazione e metodologia |
| | teoria | tipologia e caratteristiche dell'attrezzo |

**DOMENICA 10 febbraio 2013 - ore 9,45 RITROVO UISP PROV.LE BOLOGNA
via Larga 45/6, Bologna**

| | | |
|-------------|--------------------------|-------------------------------------|
| 10.00/12.00 | teoria | Postura ed equilibrio sul treadmill |
| | | Costruire proposte |
| 12.45 | RITROVO PISCINA VANDELLI | |
| 13.00/15.00 | pratica | treadmill 3 e 4, masterclass |
| 15.00/15.30 | | discussione e conclusioni |

NB. Per il regolare svolgimento, si invita a rispettare gli orari delle lezioni

P
R
O
G
R
A
M
M
A

**SPEC. ALLENAMENTO E MUSICA 9/10 marzo '13
REGGIO EMILIA**

SABATO 9 marzo '13 - ritrovo in Piscina a Campeggine (RE)

| | | |
|-------------|---------|--|
| 11.00/13.30 | teoria | musica |
| 13.30/14.30 | BREAK | |
| 14.30/16.30 | teoria | teoria dell'allenamento (prima parte) |
| 16.45/18.30 | pratica | teoria applicata alla pratica Running , tonificazione |

DOMENICA 10 marzo '13 - ritrovo in Piscina a Campeggine (RE)

| | | |
|-------------|-----------------------------------|---|
| 9.00/11.00 | teoria | teoria dell'allenamento (seconda parte) |
| 11.00/12.00 | pratica | musica esercitiamoci |
| 12.00/13.00 | BREAK | |
| 13.00/15.00 | pratica | Lez. Lungo continuo Lez. Intervallata Diversi generi musicali |
| 15.15/16.30 | test | |
| 16.30 | confronto sul test e conclusioni. | |

NB. Per il regolare svolgimento, si invita a rispettare gli orari delle lezioni

**QUESTO PROGRAMMA NON E' DEFINITIVO. VERRA'
DATA COMUNICAZIONE IL PRIMA POSSIBILE**

PERIODICITÀ