

10.11.17.18.31/10 - 1/11/ 2009

Ozzano dell'Emilia - BO-

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



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

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 applicati alla ginnastica in acqua

MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

- Iscrizione con un numero minimo di 15/18, in base alle prenotazioni telefoniche che dovranno pervenire presso la segreteria organizzativa del corso al n°. tel. 051/796135
 - Successivamente inviare tramite fax allo 051/791066 i propri dati compilando la scheda allegata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento effettuato tramite bonifico bancario c/o Banca di Bologna fil. Ozzano IBAN IT95N0888336990CC0100015000: intestato a Polisportiva Record Team Bologna via Larga 45/6 40100 BO; specificando nella causale Aquaria 1°liv.
 - La quota del corso è di 250.00 € fino 2/10/09, dal 3/10/09 la quota è di 270.00 Euro.
- In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento scritto prima dell'inizio del corso) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15%, diversamente la quota potrà essere spostata su un altro corso.

COSTO

- **La quota del corso 1° livello di 250.00 € 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**



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

Aquaria base -Ozzano 10.11.17.18.31 / OTT. 1 / NOV. 2009

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 corrente

SEDE DEL CORSO

Centro Sportivo AcquaFitness di Ozzano via Nardi 2
dalla Stazione FS: informazioni ATC linea azzurra 101 dall'autostazione
(a sinistra dall'uscita principale della stazione)

in auto: uscita tangenziale S.Lazzaro di S., seguire direzione via Emilia (S.Lazzaro, Idice, Ozzano) il c.s si trova dopo il centro commerciale.

RITROVO

Presso l'impianto sportivo per la registrazione al corso e la consegna del programma e del materiale didattico direttamente alla segreteria del corso.

INFO

Tel. 051/796135 - 3386203739 fax. 051/791066
e.mail leganuoto@uisper.info - www.uisper.info - piscina.ozzano@acquaefitness.it

STAFF DOCENTI AQUARIA NAZ.LE UISP

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 Record Team Bologna 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



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

Aquaria base - Ozzano Emilia 10.11.17.18.31/OTT. 1 NOV.2009

P R O G R A M M A

SABATO 10	- ORE 8.30	RITROVO piscina Ozzano
9.00/11.15	teoria	presentazione fisiologia dell'apparato cardiovascolare e muscolare in relazione alla ginnastica in acqua pratica
11.30/12.15	pratica	didattica 1 altezza 160
12.20/13	pratica	didattica 1 altezza 120
13/14.10	pratica	didattica 1 + 2 a.90
14.30/15.30	BREAK	
15.30/17.45	teoria	programmazione, metodologia e didattica impostazione test + lavori di gruppo

DOMENICA 11	- ORE 8.30	RITROVO piscina Ozzano
8.50/9.30	pratica	didattica 2 a. 160
9.30/10.20	pratica	fisiologia dalla pratica alla teoria cardiofit
	pratica	fisiologia dalla pratica alla teoria settori muscolari
10.20/11	pratica	didattica 2 a. 120
11.15/12.30	BREAK+lavori di gruppo	
12.45/13.30	pratica	master a.120/170
13.30/14.45	pratica	test
13.00/16.15	teoria	discussione test

SABATO 31	- ORE 11.00	RITROVO piscina Ozzano
11.10 /12.45	teoria	programmazione e metodologia con attrezzi
	Teoria	impostazione lavori di gruppo
12.45/13.30	BREAK	+ lavoro di gruppo
12.20/13.20	pratica	attrezzo 130/170 tav/salv
13.20/14.20	pratica	lez 1 attrezzo 90
14.20/15.10	pratica	flash attrezzi (el.tav.pesi) a.90
15.30/16.15	teoria	lavoro di gruppo sulla programmazione
16.15/17.45	teoria	esposizione e discussione

DOMENICA 1	- ORE 8.45	RITROVO piscina Ozzano
9 /10	pratica	lezione con 130/170 tubo
10/11	pratica	lezione con 2 attrezzi 130/170 cav/pesi
11.15/11.30	teoria	impostazione test
11.30/13	BREAK + lavori di gruppo	(test finale)
13.15/14.30	pratica	test
14.45/16.15	teoria	discussione test e conclusioni

NB. In caso di variazioni al programma vi sarà inviato quello nuovo.

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.