

11 - 17 Ottobre 2009 Ozzano dell'Emilia-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

A
Q
U
A
R
I
A

2

F
I
T
N
E
S
S

SPECIALIZZAZIONE FITNESS TREADMILL ACQUATICO & ALLENAMENTO

Corso di **SPECIALIZZAZIONE** per istruttori di ginnastica in acqua. Per conoscere la metodologia e la tecnica del **TREADMILL ACQUATICO**, ed inoltre saper proporre lezioni e contenuti diversi e qualitativi, con un supporto teorico/pratico di approfondimento sulle tipologie e le caratteristiche di lavoro cardiovascolare e di tonificazione

CONTENUTI DEL CORSO

PARTE TEORICA TECNICA SPECIFICA

- ☐ Teoria specifica dell'attrezzo,
- ☐ Sviluppo dell'attività in acqua
 - ☐ Metodologia e didattica,
 - ☐ Organizzazione dell'attività

PARTE PRATICA

- ☐ Andature, sospensioni, tenute e appoggi,
 - ☐ Lavoro aerobico, di soglia, di potenza,
- ☐ Test e lavori di gruppo in data che vi verrà comunicata al corso

PARTE TEORICA

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



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



MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

Iscrizione con un numero minimo di 15/18, che dovrà pervenire presso la segreteria organizzativa del corso 051/796135 portando di persona o inviando tramite fax allo 051/791066 o mail leganuoto@uisper.info 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 fitness spec.treadmill**

- Fino al 2/10/09 la quota di partecipazione è di 230 €, oltre tale data il costo del corso sarà di 260 €. 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 treadmill/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)

REQUISITI DI AMMISSIONE

Essere in possesso della tessera Uisp 2009/10; Aver conseguito il brevetto di Aquaria Base.
A chi non è in possesso del brevetto Aquaria Base, verrà comunque consegnato l'attestato di frequenza e quando avrà conseguito il livello mancante riceverà il brevetto completo.

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 Savena, seguire direzione via Emilia (S. Lazzaro, Idice, Ozzano) il centro sportivo si trova dopo il centro commerciale.

RITROVO

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

INFO & ALLOGGIO

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

DOCENTI

Staff AQUARIA NAZIONALE UISP





DOMENICA 11 ottobre 2009 ore 8.30 RITROVO

8,45/9,30	pratica	treadmill 1
9,30/10,15	pratica	treadmill 2
10,30/11,30	teoria	tipologia e caratteristiche dell'attrezzo
11,30/12,45	teoria	costruire proposte sul treadmill
12,45/13,30	BREAK	
13,45/14,30	pratica	treadmill 3
14,30/15,15	pratica	treadmill 4
15,15/16,00	pratica	masterclass
16,15/18,00	teoria	postura e equilibrio sul treadmill discussione e conclusioni

SABATO 17 ottobre 2009 Ore 8,30 RITROVO

8,45/10,00	pratica	tonificazione, acquarunning, lavoro aerobico, di soglia... (dalla pratica alla teoria)
10,15/12,15	teoria	presentazione corso contenuti e obiettivi delle lezioni acquarunning, tonificazione, allenamento...dalla teoria alla pratica , impostazione test (4 gruppi 15' x gruppo) sperimentazione e ginnastica in acqua
12,15/13,30	BREAK	
13,30/15,15	teoria	tonificazione, allenamento: aerobico, di soglia, recuperi, pulsazioni... dalla pratica alla teoria,
15,15/18,00	teoria	la musica

Verrà comunicata durante il corso la data dei test abbinati alla consegna dei brevetti.

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



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

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 alla Lega Nazionale Nuoto e Attività in Acqua Uisp e pol.va RTB 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