

14/15/28/29 Novembre '09 - 17 gennaio 2010

Borgo San Lorenzo (FI)

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



CORSO DI FORMAZIONE AQUARIA 1° LIVELLO



CORSO BASE

AQUARIA
primo
LIVELLO

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



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 - Borgo San Lorenzo 14/15/28/29 nov. '09 17 gen.2010

MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

- Iscrizione con un numero minimo di 9/10 in base alle prenotazioni telefoniche che dovranno pervenire presso la segreteria organizzativa del corso al numero tel. **055/6583505**
- Successivamente inviare tramite fax allo **055/685064** i propri dati compilando la scheda allegata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento effettuato tramite bonifico bancario: IBAN IT88P0340002831000003693660 intestato A Comitato Provinciale di Firenze specificando nella causale **Aquaria base**
- In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento) la quota sarà rimborsata trattenendone il 10% per costi di segreteria.

COSTO

- La quota del corso è di 250 euro fino al 5 novembre '09, dal 6/11/09 è di 270 euro
 - La quota comprende: Attestato di partecipazione e tesserino Aquaria Naz.le 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**
- 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

Piscina di Borgo San Lorenzo Via Caiani Tel. 055/8458290;
dall'A1 uscita Barberino del Mugello;
da strada provinciale o da via Bolognese o da via Faentina.

RITROVO

Alle ore 8.45 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. 055/6583511 fax. 055/685064 silvia.depo@tiscali.it
e.mail leganuoto@uisper.info - www.uisper.info - nuoto@uon.it

DOCENTI

Staff Aquaria nazionale Uisp



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



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 Comitato prov.le Uisp Firenze 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



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



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 - Borgo San Lorenzo 14/15/28/29 nov.'09 17 gen. 2010

SABATO 14			ORE 8.45 RITROVO
9/9.30	Teoria	presentazione	
9.30/11.45	teoria	resistenza e galleggiamento	
	teoria	equilibrio e postura e respirazione	
12.00/13.30	pratica	acquaticità 1 percezione e sensibilità	
	pratica	acquaticità 2 respirazione, equilibrio e postura	
13.30/14.30	BREAK		
14.45/16.00	pratica	didattica 1 + 2 a. 90	
16.15/18.15	teoria	programmazione, metodologia e didattica 1	
DOMENICA 15			ORE 9.30 RITROVO
9.45/11.45	teoria	fisiologia dell'apparato cardiovascolare e muscolare in relazione alla ginnastica in acqua pratica	
12.00/12.45	BREAK		
13.00/14.00	pratica	fisiologia dalla pratica alla teoria cardiofit	
	pratica	fisiologia dalla pratica alla teoria settori muscolari	
14.00/14.45	pratica	didattica 1 a. 160	
14.45/15.30	pratica	didattica 1 a.120	
SABATO 28			ORE 9.45 RITROVO
10.00/10.30	teoria	impostazione test	
10.30/11.45	BREAK + lavori	di gruppo	
12.00/12.45	pratica	didattica 2 altezza 160	
12.45/13.30	pratica	didattica 2 a. 120	
13.30/14.15	pratica	master a.120/170	
14.20/15.10	pratica	test in vasca	
15.30/17	teoria	discussione test e conclusioni	
DOMENICA 29			ORE 10.00 RITROVO
10.15/11.45	teoria	programmazione e metodologia con attrezzi	
	teoria	impostazione lavori di gruppo	
11.45/12.45	BREAK + inizio	lavoro di gruppo	
13.00/14.00	pratica	attrezzo 130/170 tav/salv.	
14.00/15.00	pratica	lezione con 130/170 tubo	
13.45/14.45	pratica	lez 1 attrezzo 90	
14.45/15.30	pratica	flash attrezzi a. 90	
15.50/16.15	teoria	lavoro di gruppo sulla programmazione	
16.15 /17.30	teoria	discussione	
DOMENICA 10			ORE 10.30 RITROVO
11.00/11.20	teoria	impostazione test	
11.20/12.45	BREAK + lavori	di gruppo (test finale)	
13/13.45	pratica	master a.90	
13.45/14.30	pratica	lezione con 2 attrezzi 130/170 cav/pesi	
14.30/15.45	pratica	test	
16/17.15	teoria	discussione test e conclusioni	

NB. per il regolare svolgimento delle lezioni, si prega di rispettare gli orari.



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