



AGGIORNAMENTI LEGA NUOTO UISP EMILIA ROMAGNA 2016 - 2017

(REFERENTE Elisa Fraboni - segreteriaernuoto@gmail.com - venerdì mattina dalle 9,30 alle 12,30 tel. 051/225881 - martedì - giovedì e venerdì 14,30 - 16,30 cell. 339/1235768)

DOMENICA 4 DICEMBRE 2016 - DOMENICA 29 GENNAIO 2017

ACQUAGYM & FITNESS TRAINING

4 dicembre'16 - 4 moduli:

1. *RISVEGLIO MUSCOLARE*
2. *CARDIO TRAINING* : la frequenza cardiaca (lavoro con cardio)
3. *ACQUACROSSGYM* - un progetto mirato al miglioramento delle capacità funzionali e condizionali attraverso esercizi aerobici e anaerobici.
4. *CARDIO CIRCUIT FITNESS* : alternanza dei grandi attrezzi per ottimizzare lavoro aerobico

29 gennaio '17 - 4 moduli

1. *ACQUAGYM* : metodologia e didattica (poligono)
2. *ACQUACROSSFITNESS* - un progetto mirato al miglioramento delle capacità funzionali e condizionali attraverso esercizi aerobici e anaerobici (grandi attrezzi)
3. *FUNCTIONAL TRAINING* : alternanza secco /acqua
4. *TONIC CIRCUIT* (piccoli attrezzi)

(MODALITA' DI ISCRIZIONE vedi tab. 1 e 2 allegate)

MERCOLEDI' 14 DICEMBRE '16

"SYNCROGYM & CORE"

Ore 18,00 - 21,00 - Sede Piscina Acqua&fitness Ozzano (da confermare)

Docente : Simona Natale

Domenica 5 febbraio '17

"La preparazione giovanile : cosa dice la scienza e come applicarla per squadre di nuoto avanzate (adulti e bambini)"

Docente : Dr. Andrea Galletti

Sede: Piscina di Castel S. Pietro - dalle 9,30 alle 13,00

(teoria + pratica a secco e in acqua)

Domenica 12 febbraio '17

"Life skills" "... Le Life Skills sono le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace (enable) di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni."

Docente : Dr. Francesco Bonomo

Sede: Bologna (da definire) - dalle 14,00 alle 18,00

MARZO - APRILE

" ATTIVITA' CON LA GRANDE ETA'"

MODALITA' DI ISCRIZIONE

INVIARE MODULO DI ISCRIZIONE ALLEGATO CROCETTANDO
L'AGGIORNAMENTO INTERESSATO E INVIARLO A segreteriaernuoto@gmail.com
oppure al fax 051/225203

ALMENO 10 GIORNI PRIMA DELLA DATA DEL SEMINARIO.

IL **COSTO** DI OGNI AGGIORNAMENTO E' DI € 20,00 PER BREVETTATI UISP E € 35,00 PER I NON BREVETTATI UISP.

(vedi tab.3 allegata)

Aggiornamenti Comitato **UISP MODENA**

(RIFERIMENTO: Baracchi Grazia grazia@uispmodena.it formazione@uispmodena.it)

1. sabato 12 novembre 2016 h 13.00-16.00

" I bambini sono dei geni e non commettono errori" (attività o esercizi?)

Sede: Piscina Dogali Modena - Docente Fabrizio Cavicchioli
Aggiornamento teorico-pratico della area didattica-metodologica
n.25 posti

2. domenica 13 novembre 2016 h 15.00-18.00

"CIRCUIT MIX: allenamento a circuito. Dagli sport acquatici al fitness"

Sede: Piscina Polivalente Vignola - Docenti Simona Baldini e Benedetta Venturelli
Aggiornamento pratico
n.25 posti

3. domenica 5 marzo 2017 h 15.00 - 18.00

"ACQUA TRAINING: la ginnastica in acqua come preparazione atletica degli sport acquatici"

Sede: Piscina Polivalente Vignola - Docenti Simona Baldini e Benedetta Venturelli
Aggiornamento pratico
n.25 posti

4. febbraio (data da concordare)

"Aggiornamento per tecnici-educatori nuoto"

c/o Piscina Polivalente Vignola - Docenti Rinaldini Marco
Aggiornamento teorico
n.30 posti

Aggiornamenti Comitato **UISP REGGIO EMILIA**

(RIFERIMENTO - Tondelli Elisa martedì o giovedì dalle 9.00 alle 12.00 0522/267211 oppure lega_nuoto@uispre.it)

Per iscriversi agli aggiornamenti www.eventbrite.it , utilizzate il link sottostante l'aggiornamento

Domenica 15 gennaio 2017

L'ambientamento in acqua alta: l'esperienza di Komodo Castelfranco

ore 11,30-13,30 - Sede: Piscina Komodo Rubiera Via San Faustino 5 42048 Rubiera

Docenti V.Poppi resp corsi Komodo Castelfranco

Sabato 4 marzo 2017

L'insegnamento nelle attività sportive giovanili Metodologia e didattica dell'insegnamento sportivo giovanile

Ore 15,00-19,00 - Sede: Comitato Provinciale di Reggio Emilia, via Tamburini 5

Docente: M.Giovanucci resp. Formazione Uisp Reggio Emilia

Sabato 8 aprile 2017

La respirazione: ruolo nella nuotata, tecnica, esercizi

Sede: Uisp Reggio Emilia via Tamburini 5 42122 Reggio Emilia - Ore 15,00-18,00

Docente: Ferretti Giuliano resp Ego Village Collecchio (PR)

Domenica 12 marzo 2017

Distretti muscolari e sistemi energetici nella lezione di acqua fitness

Ore 13,00-15,00 - Sede: Piscina Komodo Rubiera (RE) Via San Faustino 5 42048

Rubiera Docente: Alessandro Mattioli resp corsi Komodo Rubiera

Aggiornamenti Comitato **UISP IMOLA**

(RIFERIMENTI- Milena Melandri Tel. 0542 31355 - imola@uisp.it)

Mercoledì 14 dicembre 2016

"MODELLI DI ALLENAMENTO DELL'ACQUAFITNESS E APPLICAZIONE PRATICA NEL CROSSWATER"

Ore 20,00-22,30 - Sede: Piscina di Castel San Pietro

Docente: Dr. Andrea Galletti

Martedì 13 dicembre 2016

ACQUAFITNESS EVOLUTION: DALLA ROUTINE ALLA COREO. METODI ED ESEMPLIFICAZIONI PER RENDERE AVVINCENTI E STIMOLANTI LE PROPRIE LEZIONI

ore 19,15 - Sede : Piscina Ortignola (Impianto Enrico Gualandi) - Via Ortignola 3M - tel 0542 628373 (Teoria e pratica).

Docente: Mastrapasqua Marco

Sabato 4 febbraio 2017

LA CORREZIONE DELL'ERRORE -

ore 14,00 Sede: Piscina Ortignola (Impianto Enrico Gualandi) - Via Ortignola 3M - tel 0542 628373 (pratica).

Docenti: Mastrapasqua Marco e Laera Vanessa

Lunedì 13 marzo 2017

IL RUOLO DEL GIOCO NELL'APPRENDIMENTO DEL NUOTO

ore 19,00- Sede : Piscina Ortignola (Impianto Enrico Gualandi) - Via Ortignola 3M - tel 0542 628373 (Teoria) -

Docenti: Melandri Milena - Chiara Dall'Osso

Aggiornamenti Comitato **UISP BOLOGNA**

(RIFERIMENTI- Rita Scrocchi nuoto.arcoveggio@uispbologna.it cell 339-7906741)

13 Novembre '16

**** "AcquaCross , l'allenamento a stazioni di forza e resistenza in acqua"** docente

Monica Galli dalle 12 alle 16 ritrovo ore 11.30 -

Sede: Piscina Acqua&fitness Ozzano

(costo per istr. Centri Uisp 20 € ; costo per istr. Non uisp 35 €)

20 novembre '16

"attrezzi di supporto per gli allenamenti di Nuoto Sincronizzato"

Docente: Gemma Ruzza dalle 14 alle 16 ritrovo ore 13.45.

Sede: Piscina Acqua&fitness Ozzano

27 Novembre '16

****" Acquamica 3/6" teorico e pratico in acqua**

Docente Pamela Sorrentino - dalle 13.30 alle 17.30 (ritrovo ore 13.30)

Sede: centro sportivo acquafitness Ozzano E. - posti limitati -

(costo per istr. Centri Uisp 20 € ; costo per istr. Non uisp 35 €)

30 Novembre '16

"La presa in consegna e la cura dell'allievo"

Docente : Masi Martina - dalle 20 alle 22 ritrovo 19.45

Sede: centro sportivo Acqua&fitness Ozzano E.

Gennaio

"Progressione didattica: feedback e correzioni!"

Docenti: Masi Martina e Montanari Gianmarco

(data e orario da definirsi)

22 Febbraio'17

"Mamma bis ... 2° gravidanza cosa cambia"

teorico dalle 20 alle 22 ritrovo 19.45

Docente : Ostetrica Stefania Battaglia

26 Marzo'17

"il respiro pensato" sotto acqua, finalita' e modalita"

Teorico-pratico dalle 12.30 alle 14.30 ritrovo 12

Docente Pamela Sorrentino

** NB questi 2 corsi sono riconosciuti come aggiornamenti dalla Uisp, ma sono corsi interni della pol.va RTB; è possibile parteciparvi come esterni tramite prenotazione diretta al seguente indirizzo mail info@acquaefitness.it all'att.ne di Manoela Gaibari
Il costo è di € 20.00 per istruttori provenienti dai centri Uisp, e € 35.00 per gli altri.
Piscina Acqua&Fitness Ozzano Emilia via Nardi 2 tel
051/796135 info@acquaefitness.it

*“Cosa fai per prima cosa quando impari a nuotare? Fai degli errori, non è vero? E cosa accade? Fai altri errori, e quando tu hai fatto tutti gli errori che è possibile fare senza affogare – e alcuni di loro anche più e più volte – cosa scopri? Che sai nuotare? Bene – la vita è la stessa cosa che imparare a nuotare! Non aver paura di fare degli errori, perché non c'è altro modo per imparare come si vive”
(Alfred Adler)*