

CORSO ISTRUTTORE DI BASE C/O CONI PROVINCIALE  
VIA CAMERANENSE STADIO DEL CONERO VARANO DI ANCONA

Giorno	Data	Ora	Durata	Argomento
Giovedì	20/04/2017	18.00/20.00	2	LEZIONE INTRODUTTIVA : PRESENTAZIONE DEL CORSO
Sabato	22/04/2017	15.00/19.00	4	CULTURA DELL'ACQUA - Evoluzione dei comportamenti acquatici
Domenica	23/04/2017	09.00/13.00	4	AREA METODOLOGICA:NOZIONI BASE (1° LEZIONE)
Domenica	23/04/2017	14.30/16.30	2	AREA TECNICA : Regolamenti Tecnici
Domenica	23/04/2017	16.30/18.30	2	DALL'ADOLESCENZA ALL'ETA' ADULTA
Mercoledì	24/04/2017	17.00/21.00	4	AREA METODOLOGICA : Tecnica Sportiva-I principi del carico fisico 2° Lezione
Sabato	06/05/2017	15.00/18.00	3	AREA TECNICA : Tecnica e didattica delle nuotate (stile-Dorso) 1° Lezione
Domenica	07/05/2017	09.00/13.00	4	AREA BIOFISIOLOGICA
Domenica	07/05/2017	14.30/17.30	3	AREA TECNICA : Organizzazione delle Attività natatorie - 1° lezione
Sabato	13/05/2017	15.00/18.00	3	AREA TECNICA Tecnica e didattica delle nuotate (Rana-Delfino) 2° lezione
Domenica	14/05/2017	09.00/11.00	2	GINNASTICA IN ACQUA - PISCINA PONTEROSSO
Domenica	14/05/2017	11.00/13.00	2	STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE SYNCRO - PISC.PONTEROSSO
Domenica	14/05/2017	14.30/17.30	3	AREA TECNICA : Organizzazione delle Attività natatorie 2° Lezione
Sabato	20/05/2017	15.00/17.00	2	ATTIVITA' IN ACQUA PER UTENZE SPECIALI : Gestanti e Prima Infanzia
Sabato	20/05/2017	17.00/19.00	2	ATTIVITA' IN ACQUA PER UTENZE SPECIALI : Disabili
Domenica	21/05/2017	09.00/11.00	2	ATTIVITA' IN ACQUA PER UTENZE SPECIALI : La 3° età
Domenica	21/05/2017	11.00/13.00	2	AREA TECNICA : Ginnastica educativa e prenataloria
Martedì	24/05/2017	18.00/20.00	2	STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE - Pallanuoto

**PARTE PRATICA**

da stabilire			3	1° lezione pratica Piscina Ponterosso - stile libero e dorso - didattica e tecnica - correzione errori - esercizi coordinativi e di specializzazione- tuffi e virate
da stabilire			3	2° Lezione Pratica Piscina Ponterosso - rana e farfalla - didattica e tecnica correzione errori - esercizi coordinativi e di specializzazione- tuffi e virate
da stabilire			2	3° Lezione Pratica Piscina Passetto - la pallanuoto - esercitazioni didattiche fondamentali base - semplici schemi di gioco

**VALUTAZIONI**

da stabilire				Esame Scritto C/O CONI PROVINCIALE
Docenti				

Le lezioni potranno subire variazioni nelle date o negli orari per motivi tecnici.Gli spostamenti saranno comunicati in tempo utile

Lezioni Pratiche in piscina (con attrezzatura per andare in acqua)  
Tirocinio: Certificato di tirocinio di 50 ore svolto c/o Scuola Nuoto Federale

Agli esami saranno ammessi solamente i corsisti che abbiano partecipato almeno al 75% delle 56 ore di lezioni previste dal programma  
Dopo il conseguimento del titolo di Istruttore di Base, ogni 4 ANNI è obbligatorio frequentare un Corso di Aggiornamento