

CORSO SPECIALISTICO PER ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA 2018

Il Comitato Regionale Marche organizza un corso per "Istruttore Specialistico di Fitness in acqua", nei giorni 16 e 17 Febbraio 2019 presso la Piscina Palablu sita in Largo Tien An Men n°13 a Maiolati Spontini (AN).

Destinatari: la qualifica per accedere al corso è quella di Istruttore di Base (ex Istruttore di nuoto 2°livello) in regola con il tesseramento. Possono partecipare al corso in qualità di UDITORI anche coloro non in possesso della qualifica richiesta, ai quali non sarà riconosciuta la qualifica federale, ma soltanto un attestato di partecipazione. I tecnici con brevetto di Allievo Istruttore (ex istruttore di 1°livello) possono partecipare senza che venga rilasciata la qualifica, ma sarà loro riconosciuto l'aggiornamento curricolare.

Durata del corso: 15 ore totali

Docenti regionali: Donnini Fabiola e Lemme Anna

Tutor del Corso: Salvetti Mirco (responsabile del settore Fitness-Fin Nazionale)

Documenti richiesti per l'ammissione al corso:

da inviare al Comitato Regionale Marche

- domanda allegata alla presente circolare

da consegnare al momento dell'accredito

- Certificato di buona salute, in corso di validità.
- Copia documento d'identità

Quota di partecipazione: 160€ per tutti gli Istruttori di Base ;
85€ per Uditori e/o eventuali Allievi Istruttori

Modalità di pagamento: Tutti gli **Istruttori di Base**, tramite la loro UTENZA FIN (<https://portale.federnuoto.it/>) potranno iscriversi al corso ed effettuare il pagamento con Carta di Credito o generando Mav.

Gli Allievi Istruttori e gli Uditori dopo aver inviato la domanda di partecipazione al Comitato Marche potranno effettuare il pagamento tramite BONIFICO BANCARIO sul c/c IBAN: IT 18 Z 01005 03309 000000000702 intestato a FIN Marche

IL CORSO SARA' ATTIVATO SOLO IN PRESENZA DI UN NUMERO ADEGUATO DI PARTECIPANTI (MIN. 10 partecipanti)

PROGRAMMA DEL CORSO:

Sabato

- 08.30** Accredito consegna del materiale. Saluto delle Autorità. Apertura dei lavori. Presentazione ed esposizione delle finalità del corso.
Coordinatore SIT Regionale
- 09.00-11.30** L'attività motoria di fitness in acqua: analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro. Classificazione delle differenti tipologie di lezione. Utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua.
Docente Nazionale "Tutor"
- 11.45-13.00** Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica.
Docente Regionale Fitness in acqua - Donnini Fabiola – Lemme Anna
- 13.00-14.00** Pausa
- 14.00-15.30** Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua (teoria/pratica in palestra o in aula). **Docente Regionale Fitness in acqua – Lemme Anna**
- 15.30-16.10** La musica ed il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (teoria/pratica in palestra o in aula).
Docente Regionale Fitness in acqua - Donnini Fabiola
- 16.15-16.30** Pausa
- 16.30-17.00** La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale.
Docente Regionale Fitness in acqua - Donnini Fabiola
- 17.00-17.30** I contenuti delle lezioni di Acqua Gym – Acqua Swim Training – Acqua Aerobica (Teoria).
Docente Regionale Fitness in acqua – Lemme Anna
- 17.30-18.00** La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (Teoria).
Docente Regionale Fitness in acqua - Donnini Fabiola
- 18.00-19.00** La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione verbale e la conduzione della lezione.
Docente Regionale Fitness in acqua – Lemme Anna

Domenica

- 09.00-09.45** Benefici e limiti delle attività motorie in acqua.
Docente Nazionale "Tutor"
- 09.45-11.00** Dalla terra all'acqua; esercitazioni per la corretta dimostrazione del movimento acquatico da bordo vasca, per l'attività in acqua bassa, media ed alta (teoria in aula/pratica in palestra o in aula)
Docente Regionale Fitness in acqua - Donnini Fabiola
- 11.00-11.30** Pausa
- 11.30-13.30** Esercitazioni pratiche: Acqua Gym - Acqua Swim Training – Acqua Aerobica
Docente Regionale Fitness in acqua - Donnini Fabiola – Lemme Anna
- 13.30-14.45** TIROCINIO (Pratica) Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca. Prova d'insegnamento (musica, la comunicazione dell'insegnante, tecnica e didattica)
Docente Regionale Fitness in acqua - Donnini Fabiola – Lemme Anna
- 15.30-16.15** Piccoli e grandi attrezzi e loro utilizzo
Docente Regionale Fitness in acqua - Donnini Fabiola – Lemme Anna
- 16.15-16.45** Riepilogo argomenti trattati
Docente Nazionale "Tutor"
Domande, Chiusura Corso e consegna attestati di partecipazione

Esigenze organizzative potranno determinare una variazione dell'ordine delle lezioni.

Notizie utili: La qualifica rilasciata è requisito indispensabile per l'accesso a qualifiche superiori ed è valida come aggiornamento curricolare per gli Istruttori di Base e gli Allievi Istruttori. I partecipanti dovranno munirsi dell'abbigliamento idoneo per frequentare lezioni pratiche in acqua ed in palestra.

Hotel Convenzionato: Hotel "La Torre" via Montecarottese n°4 60030 Maiolati Spontini (AN) Tel. 0731704952

DOMANDA DI PARTECIPAZIONE

CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA 2018

da inviare al Comitato Regionale Marche

Io sottoscritto/a _____

nato/a a _____ il _____ codice fiscale _____

residente a _____ via _____ c.a.p. _____

telefono _____ cellulare _____ e-mail (indispensabile) _____

chiedo

Di partecipare al corso in oggetto in qualità di:

- ISTRUTTORE DI BASE
- ALLIEVO ISTRUTTORE
- UDITORE

Data, _____

firma _____

Dichiarazione sostitutiva del certificato di buona condotta

(art. 46 D.P.R. 445 del 28.12.2000)

Consapevole che in caso di dichiarazione mendace sarà punito ai sensi del Codice Penale secondo quanto prescritto dall'art. 76 del succitato D.P.R. 44512000 e che, inoltre, qualora dal controllo effettuato emergo la non veridicità del contenuto di taluna delle dichiarazioni rese, decadrà dai benefici conseguenti al provvedimento eventualmente emanato sulla base della dichiarazione non veritiera (art. 75 D.P.R. 44512000). Sono informato e autorizzo lo raccolta dei dati per l'emanazione del provvedimento amministrativo ai sensi dell'art. 10 dello L. 675/96 e

dichiaro

di non avere subito condanne penali (ne' per reati penali ne' per reati dolosi o colposi) e di non avere, per quanto a mia conoscenza, carichi pendenti. Pertanto, ho sempre tenuto buona condotta civile e penale.

Data, _____

firma _____