

**Corso di Formazione e Aggiornamento
per Docenti Regionali di Fitness in acqua
21-22-23 novembre, 2019
STADIO DEL NUOTO DI RICCIONE**

A.S.D.Polisportiva Comunale Riccione
Via Monte Rosa, 60

TEL +39 0541-644410 E-MAIL infopoint@polcomriccione.com

Giovedì 21 novembre

- | | |
|---------------|---|
| 09.00 – 09.30 | Riunione plenaria – presentazione dei lavori.
Mirco Salvetti |
| 09.30 – 10.15 | “Il sistema FIN”
Antonio Di Paola |
| 10.15 – 11.30 | Valutazione attitudinale (teorico/pratica AULA)
Mirco Salvetti- Sabina Fornaro |
| 11.30 – 12.00 | Presentazione degli obiettivi della formazione istituzionale F.I.N.
Mirco Salvetti |
| 12.00 – 12.45 | Il SIT e Il Docente Regionale: ruolo – atteggiamenti – comportamenti.
Mirco Salvetti |
| 12.45-14.30 | |
| 14.30-15.15 | Teoria- Analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro
Sabina Fornaro |
| 15.15– 16.00 | Teoria- Benefici e limiti delle attività motorie in acqua
Sabina Fornaro |
| 16.00 – 16.45 | Figura e ruolo dell'istruttore: la comunicazione verbale e non verbale, la conduzione della lezione
Paola Contardi |
| 16.45 – 17.30 | Tecniche e metodologie didattiche: gestione dell'aula
Paola Contardi |
| 17.30 – 18.00 | |
| 18.00 – 19.30 | Teoria – Modalità esecutive atte alla percezione dei possibili attriti e resistenze acquatiche, attraverso variazioni di intensità, contrazioni muscolari e leve articolari
Giorgia Collu |
| 19.30 | Chiarimenti ed interventi |

Venerdì 22 novembre (parte dedicata ai docenti in aggiornamento)

9.00 – 09.45	La comunicazione didattica, gestione del gruppo allievi Paola Contardi
09.45 -10.30	Acolto e relazione, ricerca di un corretto equilibrio tra "emozione" e "apprendimento" Paola Contardi
10.30 – 11.15	Teoria – Le differenti tipologie di lezione Giorgia Collu
11.15 – 11.30	
11.30 - 12.00	Teoria- Presentazione degli esercizi in differenti altezze dell'acqua Sabina Fornaro
12.00- 12.45	Teoria- Postura, equilibrio, piccoli e grandi attrezzi Giorgia Collu-Sabina Fornaro
12.45-13.45	
14.00-14.45	Teoria – corretta dimostrazione del movimento acquatico da bordo vasca Giorgia Collu
15.00-16.30	pratica - acqua bassa e alta con e senza musica Giorgia Collu-Sabina Fornaro
17.00- 18.15	teoria- Acqua Gym - Acqua Swim Training - Acqua Fitness combinata sport natatori Giorgia Collu-Sabina Fornaro
18.15- 19.00	teoria- La musica nelle lezioni di fitness in acqua Giorgia Collu
19.00	Chiarimenti ed interventi

Sabato 23 novembre (parte dedicata ai docenti in aggiornamento)

09.30-10.00	teoria-il programma nel suo dettaglio, visione delle dispense ed utilizzo delle medesime Mirco Salvetti
10.00 – 11.30	teoria- Laboratorio didattico: costruzione di alcune tipologie di lezione Giorgia Collu-Sabina Fornaro
11.45- 13.15	pratica in acqua- Acqua Gym - Acqua Swim Training – Water Polo Gym Giorgia Collu-Sabina Fornaro
13.15- 14.15	
14.30-15.45	pratica- Laboratorio didattico: le variazioni d'intensità degli esercizi in acqua alta /bassa a cura di tutti i docenti
15.45-16.45	Laboratorio didattico : presentazione lavori (simulazione di varie situazioni di aula) a cura di tutti i docenti
16.45- 17.45	Valutazione formativa a cura di tutti i docenti
17.45	Consegna degli attestati

Aspetti valutativi:

- 1) Valutazione attitudinale pratica (50%) : il candidato deve essere in grado di dimostrare in modo "adeguato" le gestualità caratteristiche inerenti il gesto acquatico da far eseguire ai propri allievi, insegnando dal bordo vasca o come se insegnasse dal bordo vasca (palestra), durante le lezioni di acqua fitness che si svolgono nella quotidianità, oltre alla capacità di utilizzo della musica come strumento didattico.
- 2) Valutazione attitudinale scritta (50%) : il candidato deve dimostrare attraverso un test scritto, di conoscere i programmi Federali inerenti la materia, relative peculiarità degli stessi applicati al fitness e saperne enunciare i principi fondamentali.

La prova verrà ritenuta sufficiente al raggiungimento della valutazione finale minima di 60 p.ti

Roberto Del Bianco	Consigliere Federale Responsabile Settori Nuoto e Istruzione Tecnica
Antonio Di Paola	Dirigente FIN
Paola Contardi	Docente SIT Psicologa e psicoterapeuta
Diego Polani	Docente SIT Psicologo e psicoterapeuta
Giorgia Collu	Docente SIT
Sabina Fornaro	Docente SIT
Mirco Salvetti	Docente SIT Responsabile settore fitness in acqua