



CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA

CAGLIARI, 9/10 GIUGNO 2018

c/o Centro Sportivo Atlantide - Via Cettolini 10, Elmas - Cagliari

Sabato 9 Giugno

- 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
- 11.45 – 13.00 Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica
- 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)
- 15.30 - 16.10 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (teoria/pratica in palestra o in aula)
- 16.15 – 16.30 **Pausa**
- 16.30 – 17.00 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale
- 17.00 - 17.30 I contenuti delle lezioni di Acqua Gym -Acqua Swimtraining -Acqua Aerobica (Teoria)
- 17.00 – 18.00 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (Teoria)
- 18.00 – 19.00 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione verbale e non verbale e la conduzione della lezione.

Domenica 10 Giugno

- 09.00 – 9.45 Benefici e limiti delle attività motorie in acqua
- 9.45 – 11.00 Dalla terra all'acqua esercitazioni per la corretta dimostrazione del movimento acquatico da bordo vasca per l'attività in acqua bassa, media e alta (teoria in aula /pratica in palestra o in aula)
- 11.00 – 11.30 **Pausa**
- 11.30 – 13.30 Esercitazioni pratiche: Acqua Gym - Acqua Swim Training -Acqua Aerobica
- 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)
- 14.45 – 15.30 **Pausa**
- 15.30 - 16.15 Piccoli e grandi attrezzi e loro utilizzo
- 16.15 – 16.45 Riepilogo argomenti trattati
- Domande , Chiusura Corso e consegna attestati di partecipazione**



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE SARDEGNA

La qualifica minima per accedere al corso è quella di Istruttore di Base (ex Istruttore Nuoto II livello).

Chi non è in possesso della qualifica richiesta potrà iscriversi e frequentare il corso in qualità di “uditore”, non dovrà sostenere l’esame e conseguentemente non avrà la qualifica federale riconosciuta, ma soltanto un attestato di partecipazione.

Tutor SIT Nazionale Giorgia Collu

Docenti del corso: Giorgia Collu

Esigenze organizzative potranno determinare un cambiamento dell’ordine delle varie lezioni.

Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 10 partecipanti.

N.B. i partecipanti dovranno munirsi d’abbigliamento idoneo per frequentare lezioni pratiche in acqua (incluse scarpette x hydrobike) e in palestra

Costo di partecipazione: € 160.00 per i tesserati FIN

€ 250.00 per non tesserati FIN

€ 80.00 Docenti Regionali

Collaboratori SIT Nazionale e Coordinatori Regionali SIT Gratuito

La domanda di partecipazione dovrà essere inviata alla segreteria del CRS entro **il 2 giugno 2018** anche a mezzo email all'indirizzo sit@nuotosardegna.it

La quota di iscrizione dovrà essere versata **entro e non oltre il 5 Giugno 2018, presso la sede del Comitato a mezzo BANCOMAT.**

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l’ufficio CR FIN SIT ai seguenti numeri:070/673080

La partecipazione vale come aggiornamento curriculare per Istruttori