



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA

- ANALISI DELLA STRUTTURA E DELLO SPAZIO DI LAVORO
- DIFFERENTI TIPOLOGIE DI LEZIONE
- RESISTENZE ED ATTRITI
- EQUILIBRIO E POSTURA
- LA MUSICA.

5 - 6 MAGGIO 2018



**DIEGO
TADDEI**



**CHIARA
BRACCINI**



**ADRIANA
GIUSTI**



**ALESSIA
ZAPPELLI**

HIDRON

VIA DI GRAMIGNANO

50013 CAMPI BISENZIO (FI)

PER INFO:

sit.toscana@federnuoto.it

CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA

Sabato 5 e Domenica 6 maggio 2018

c/o Hidron

Via di Gramignano, snc
50013 Campi Bisenzio (FI)

Sabato 5 maggio

09.15 Accredito, consegna del materiale.

Saluto delle Autorità.

Apertura dei lavori.

Presentazione ed esposizione delle finalità del corso

09.45 – 12.15 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

12.15 – 12.45 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale

12.45 – 13.45 **Pausa**

13.45 – 15.00 Lezione pratica in acqua bassa e/o alta con e senza musica

15.00 – 16.30 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua (teoria/pratica in palestra o in aula)

16.30 – 17.15 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (teoria/pratica in palestra o in aula)

17.15 – 17.30 **Pausa**

17.30 – 18.00 I contenuti delle lezioni di Acqua Gym – Acqua Swimtraining – Acqua Aerobica (teoria)

18.00 – 19.00 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (teoria)

Domenica 6 maggio

09.15 – 10.00 Benefici e limiti delle attività motorie in acqua

10.00 – 11.00 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione verbale e non verbale e la conduzione della lezione.

11.00 – 12.30 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)

12.30 – 13.30 **Pausa**

14.45 – 16.45 Esercitazioni pratiche: Acqua Gym – Acqua Swim Training – Acqua Aerobica

16.45 – 17.45 TIROCINIO (Pratica) Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca, prova d'insegnamento (musica, la comunicazione dell'insegnante, tecnica e didattica)

17.45 – 18.30 Piccoli e grandi attrezzi e loro utilizzo

18.30 – 19.00 Riepilogo argomenti trattati

Domande, chiusura corso e consegna attestati di partecipazione

Docenti del corso (Docenti Regionali FIN):

Chiara BRACCINI

Adriana GIUSTI

Diego TADDEI

Alessia ZAPPELLI

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" ed avrà soltanto un attestato di partecipazione.

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 ed in palestra



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



F.I.N.A.
L.E.N.
I.L.S.E.

Costo di partecipazione: € 160.00

La quota dovrà essere versata entro e non oltre domenica 29 aprile 2018 tramite c/c postale 10000503 o tramite bonifico bancario su IBAN IT 35 Y 01005 03309 000000000712 intestati a FIN Comitato Regionale Toscano – Via Capo di Mondo, 56/6 – 50136 Firenze

La **ricevuta di pagamento** insieme ai due moduli allegati alla presente (**domanda di ammissione al corso e dichiarazione di responsabilità**) dovrà essere inviata sempre entro il 29/04 all'indirizzo mail sit.toscana@federnuoto.it

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare gli uffici del C.R. Toscano F.I.N. al numero 0556505282 dal lunedì al venerdì dalle ore 9.30 alle ore 12.00

La partecipazione vale come aggiornamento curriculare per Istruttori



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



F.I.N.A.
L.E.N.
I.L.S.E.

DOMANDA DI AMMISSIONE AL CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA

Campi Bisenzio (FI) 5/6 maggio 2018

Cognome _____ Nome _____ Codice F.I.N. n° _____

Nato/a a _____ Prov. _____ il _____

Residente a _____ Via/P.zza _____ CAP _____

Tel. _____ Cellulare _____ Professione _____

e-mail: _____ (SCRIVERE IN STAMPATELLO)

Il/la sottoscritto/a si impegna a versare la somma di € 160,00 quale quota di partecipazione al corso.

N.B. Il/la sottoscritto/a dichiara di essere a conoscenza del Regolamento e normative S.I.T. e di accettare tutte le disposizioni e considerazioni derivanti.

Data _____

Firma del richiedente _____

ALLEGARE I SEGUENTI DOCUMENTI:

- ricevuta comprovante l'avvenuto pagamento di euro 160,00
- dichiarazione di responsabilità



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
Comitato Regionale Toscano
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

F.I.N.A.
L.E.N.
I.L.S.E.

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

IO SOTTOSCRITTO/A

NATO A PROV. IL

RESIDENTE IN PROV.....

VIA E-MAIL TEL.....

PARTECIPANDO AL CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA INDETTO DALLA FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO SETTORE ISTRUZIONE TECNICA, DICHIARO DI ASSUMERMI IN PROPRIO TUTTE LE RESPONSABILITA' SU EVENTUALI DANNI O INCIDENTI PROCURATI A ME STESSO O AD ALTRI, O ALLE STRUTTURE DURANTE IL CORSO STESSO. LA F.I.N. ED I DOCENTI NE SONO, PERTANTO, SOLLEVATI.

DATA.....

FIRMA.....