

## **CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA**

**Montecchio Maggiore VI - 08/09 Febbraio 2020**

**c/o SPORT MANAGEMENT SPA S.S.D.**

**Via Bruschi 4 – 36075 Montecchio Maggiore VI**

**Tel. 0444/493692**

### **Sabato 8 Febbraio 2020**

- 08.30 - 09.00 Accredito consegna del materiale. Saluto delle Autorità. Apertura dei lavori  
Presentazione ed esposizione delle finalità del corso  
**Coordinatore SIT Regionale/ Aurora Calzavara**
- 09.00 - 10.00 L'attività motoria di fitness in acqua: analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro  
Classificazione delle differenti tipologie di lezione  
**Aurora Calzavara**
- 10.00 - 10.45 Utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua  
**Alessandra Rampazzo**
- 10.45 - 11.00 **Pausa**
- 11.00 - 11.45 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale  
**Alessandra Rampazzo**
- 11.45 - 13.00 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua (teoria/pratica in palestra o aula)  
**Alessandra Rampazzo/Aurora Calzavara**
- 13.00 - 14.15 **Pausa pranzo**
- 14.15 - 16.00 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (teoria/pratica in palestra o in aula)  
**Alessandra Rampazzo/Aurora Calzavara**
- 16.00 - 17.30 Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica  
**Alessandra Rampazzo/Aurora Calzavara**
- 17.30 - 18.00 **Pausa**
- 18.00 - 19.00 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (Teoria)  
**Aurora Calzavara**

### **Domenica 9 febbraio 2020**

- 09.00 - 9.30 Benefici e limiti delle attività motorie in acqua  
**Alessandra Rampazzo**
- 09.30 - 10.45 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)  
**Alessandra Rampazzo/Aurora Calzavara**
- 10.45 - 11.00 **Pausa**
- 11.00 - 12.00 I contenuti delle lezioni di Acqua Gym - Acqua Swimtraining - Acqua Fitness combinata agli sport natatori  
**Aurora Calzavara**

- 12.00 - 12.45 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione verbale e non verbale e la conduzione della lezione  
**Aurora Calzavara**
- 12.45 - 14.00 **Pausa Pranzo**
- 14.00 - 16.00 Esercitazioni pratiche: Acqua Gym - Acqua Swim Training –Water Polo Gym  
TIROCINIO (Pratica) Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca,  
prova d'insegnamento (musica, la comunicazione dell'insegnante, tecnica e didattica)  
**Alessandra Rampazzo/Aurora Calzavara**
- 16.00 - 17.00 Piccoli e grandi attrezzi e loro utilizzo  
**Alessandra Rampazzo**
- 17.00 – 17.30 Riepilogo argomenti trattati  
**Domande e chiusura Corso**  
**Aurora Calzavara**

**La qualifica minima per accedere al corso è quella di Istruttore di Base.**

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**            **Aurora Calzavara**  
**Docenti del corso:**        Aurora Calzavara (Docente Regionale FIN)  
   Alessandra Rampazzo (Docente Regionale FIN)

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

Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 20 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

La quota dovrà essere versata con Carta di Credito o MAV, direttamente dal nuovo applicativo F.I.N. **entro e non oltre il 5 febbraio 2020.**

Gli **attestati di partecipazione** potranno essere stampati dalla propria utenza del gestionale FEDERNUOTO.

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare la Segreteria del C.R. Veneto al seguente numero: 0422/338230.

**La partecipazione vale come aggiornamento curriculare per Istruttori**