

DIVENTA Istruttore AcquaFitness

30/31
LUGLIO



**Formazione
tecnica (1° weekend)**
16 ore suddivisa in due giorni

30/31 Luglio

Formazione di Base (2° weekend)
8 ore di Psicologia dello Sport
6 ore di Fisiologia
6 ore BLSA
(da definire)

**DIPLOMA
NAZIONALE
CSEN**

ENTE DI PROMOZIONE
RICONOSCIUTO
CONI

CORSO DI 32 ORE (DUE WEEKEND)

Programma Corso parte Tecnica

Sabato 30 luglio

8:45 Accredito e presentazione del corso;
9:00 Effetto dell'immersione sul corpo e sull'esecuzione degli esercizi;
9:45 Postura ideale e controllo posturale durante le attività in acqua;
10:30 Pausa;
10:45 Struttura di una lezione ed esercizi base a corpo libero e varianti;
11:30 Sessione pratica in acqua (controllo della postura ed esercizi base);
13:00 Pausa pranzo;
14:00 Esercizi evoluti e introduzione di piccoli e grandi attrezzi;
14:30 Come variare le lezioni (aspetti coordinativi e metabolici);
15:00 La figura dell'istruttore, la comunicazione non verbale e l'importanza della musica;
15:45 Sessione pratica in aula: ascoltare la musica ed utilizzarla al meglio;
16:00 Pausa;
16:15 Sessione pratica in acqua (esercizi evoluti, come "sentire" la musica ed individuare le modalità di conduzione della lezione);
18:00 Fine dei lavori e firme;

Domenica 31 luglio

9:00 Microciclo e macrociclo: teoria dell'allenamento;
10:00 La figura dell'allievo/utente;
10:30 Pausa caffè;
10:45 Sessione pratica in acqua: la lezione in acqua (profondità media);
11:30 In vasca piccola – prof. bassa: esercizi di stretching e rilassamento
12:30 Pausa pranzo;
14:00 Domande e discussione in aula;
14:30 Come si struttura una lezione? Come si programma un corso?
15:00 Sessione d'esame: prova scritta - prepara una lezione (descrizione del gruppo consegnata dall'esaminatore)
15:45 Consegna della prova
16:00 Prova Pratica: Divisione in gruppi ed esercitazione e svolgimento di una parte della lezione della prova scritta
17:30 Commento alla prova d'esame
18:00 Consegna dei brevetti e compilazione di questionario sulla qualità del corso

Formatore: Dott.ssa Angela Bianchi

Sede del corso

Attività Pratiche: Piscina Comunale di Tavagnacco (Feletto Umberto)

Lezioni Teoriche: Piscina comunale e sede CSEN FVG

€ 450

DIPLOMA + BLSA

Al superamento dell'esame sarà rilasciato diploma nazionale da parte del Centro Sportivo Educativo Nazionale, ente riconosciuto dal CONI



**PISCINE
di FELETTTO**

Tavagnacco
Via Bolzano - tel. 0432 643012
www.piscinedifeletto.it
info@tavagnacconuoto.it



Sede Operativa
Nazionale
Multisport CSEN
(discipline miste)

e Centro di
Formazione Tecnica
Friuli Venezia Giulia



il corso ha come numero minimo di partecipanti per l'avvio n°15 iscritti