

## Corso Istruttore Specialistico di Fitness in Acqua Oristano

25/26 Maggio 2019

### Sabato 25 Maggio

#### Sala Coni Point Oristano h.09.00- 11.30

- 09.00-09.15 Accredito consegna del materiale.  
09.15-09.30 Salute delle Autorità  
Presentazione ed esposizione delle finalità del corso  
Coordinatore SIT Regionale *Corrado Sorrentino*
- 09.30 – 11.30 L'attività motoria di fitness in acqua: analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro
- Classificazione delle differenti tipologie di lezione  
*Docente: Sara Bellinato*
  - Utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua  
*Docente: Giorgia Collu*

#### Piscina Acqua Sport – Oristano h 12.00-15.00

- 12.00-15.00 Lezioni pratiche in acqua bassa e alta con e senza musica  
*Docenti: Giorgia Collu – Sara Bellinato*

#### pausa

#### Sala Coni Point Oristano h.16.00- 19.15

- 16.00 – 16.30 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (teoria/pratica in palestra o in aula)  
*Docente: Giorgia Collu*
- 16.30 - 17.30 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua (teoria/pratica in palestra o in aula)  
*Docenti: Giorgia Collu – Sara Bellinato*

#### pausa

- 17.45 – 18.15 I contenuti delle lezioni di Acqua Gym -Acqua Swimtraining Acqua Aerobica (Teoria)  
*Docenti: Giorgia Collu – Sara Bellinato*
- 18.15-18.45 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (Teoria) -  
*Docente: Giorgia Collu*
- 18.45 - 19.15 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione verbale e non verbale e la conduzione della lezione.  
*Docente: Sara Bellinato*

**Domenica 26 Maggio**

**Piscina Acqua Sport – Oristano h 09.00- 14.15**

09.00-10.15 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)  
*Docenti: Giorgia Collu – Sara Bellinato*

**pausa**

10.45 -11.45 TIROCINIO (Pratica in vasca)  
Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca prova d'insegnamento (musica, la comunicazione dell'insegnante, tecnica e didattica)  
*Docenti: Giorgia Collu – Sara Bellinato*

11.45-14.15 Esercitazioni pratiche: Acqua Gym - Acqua Swim Training -Acqua Aerobica  
*Docenti: Giorgia Collu – Sara Bellinato*

**pausa**

**Sala Coni Point Oristano h.15.00 – 17.00**

15.15 - 16.00 Benefici e limiti delle attività motorie in acqua  
*Docente: Giorgia Collu*

16.00 - 16.30 Piccoli e grandi attrezzi e loro utilizzo  
*Docente: Giorgia Collu*

16.30 – 17.00 Riepilogo argomenti trattati  
Domande, Chiusura Corso e consegna attestati di Partecipazione

Il corso e' indirizzato a chi possiede la qualifica di **Istruttore di Base FIN**, in regola con il tesseramento per la stagione in corso e sarà valido quale aggiornamento curricolare per la qualifica IB.

Chi volesse partecipare pur non in possesso della qualifica specificata potrà iscriversi e frequentare in qualità di "UDITORE", si precisa che in questo caso non verrà riconosciuta la qualifica federale ma soltanto un attestato di partecipazione.

Gli interessati dovranno trasmettere il modulo di iscrizione completo del documento di identità e della tessera federale e certificato medico di buona salute all'indirizzo email [sit@nuotosardegna.it](mailto:sit@nuotosardegna.it) ; **l'iscrizione dovrà essere formalizzata esclusivamente attraverso il gestionale federale accedendo con le proprie credenziali.**

Costo di iscrizione : € 160,00

**Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 20 iscritti**

NB: per la partecipazione è necessario indossare abbigliamento e calzature adeguati per fare attività motoria a secco, a bordo vasca e in acqua.

Coordinatore SIT: Corrado Sorrentino

Docenti del corso: Giorgia Collu (Collab. SIT Nazionale F.I.N. – Doc.Reg.le Nuoto e Fitness in acqua)  
Sara Bellinato (Docente Regionale Fitness in acqua F.I.N.)