

**CORSO ISTRUTTORE DI BASE
PISCINA COMUNALE NUORO**

DATA	INIZIO	FINE	ARGOMENTO	DOCENTE
domenica 7 aprile 2013	9.30	11.30	LEZIONE INTRODUTTIVA linee guida formazione federale obiettivi e programma del corso ripresa dei contenuti del corso allievo istruttore	Mauro Pau
domenica 7 aprile 2013	11.30	13.30	ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' NATATORIE	Efisio Cogoni
	15.30	17.30	organizzazione e realizzazione di una singola lezione	Efisio Cogoni
	17.30	19.30	organizzazione del corso di nuoto organizzazione di una struttura didattica articolata(corsi baby, prescolari, bambini, ragazzi, adulti, terza età, disabili, scolaresche, gestanti) organizzazione della seduta e del programma globale la corretta formulazione e pianificazione delle attività aspetti formali, sostanziali e comportamentali dell'insegnante avviamento allo sport (preagonismo) criteri di selezioni struttura del lavoro per gruppi evoluti di perfezionamento	Mauro Pau
domenica 14 aprile 2013	9.00	11.00	CULTURA DELL'ACQUA	Antonello Farina
	17.00	19.00	Età cronologica ed età Biologica Evoluzione del comportamento acquatico Dalla competenza motoria al talento sportivo Sviluppo della senso-percezione Costruzione di abilità motorie degli sport (Nuoto/Pallanuoto/Sincro)	Antonello Farina
domenica 14 aprile 2013	11.00	13.00	DALL'ADOLESCENZA ALL'ETA' ADULTA	Giuseppe Farci
	15.00	17.00	Cambiamenti e adattamento dell'essere umano L'allievo adolescente: caratteristiche e sviluppo psicofisico - strategie didattiche L'allievo adulto: caratteristiche e sviluppo psicofisico - strategie didattiche Gestione del singolo e gestione del gruppo	
domenica 21 aprile 2013	9.00	13.00	AREA BIOFISIOLOGICA Apparati e sistemi: locomotore, nervoso centrale e periferico, cardiocircolatorio, respiratorio. Cenni di fisiologia del lavoro muscolare Adattamenti dell'organismo all'esercizio fisico	Medico
domenica 21 aprile 2013	15.30	17.30	TECNICA E DIDATTICA DELLE NUOTATE	Elisa Serra
giovedì 25 aprile 2013	10.30	12.30	analisi tecnica di : stile libero, dorso, rana e delfino aspetti didattico-metodologici relativi all'insegnamento e al perfezionamento di : stile libero, dorso, rana e delfino Stili e posture in acqua non codificati esercitazioni tecnico-coordinative: stili alternati, stili combinati, stili dissociati	Elisa Serra

**CORSO ISTRUTTORE DI BASE
PISCINA COMUNALE NUORO**

DATA	INIZIO	FINE	ARGOMENTO	DOCENTE
giovedì 25 aprile 2013	15.00	17.00	REGOLAMENTI TECNICI	Silvia Atzori
	17.00	19.00	GINNASTICA EDUCATIVA E PRENATORIA Analisi degli esercizi in funzione degli obiettivi e dei distretti interessati Differenti modalità di proposizione e di esecuzione	Andrea Granara
domenica 28 aprile 2013	9.30	11.30	GINNASTICA IN ACQUA Analisi degli esercizi e loro effetti Adattamenti centrali e periferici Cenni di rieducazione	Giorgia Collu
domenica 28 aprile 2013	11.00	14.00	STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE	Anna Abate
	15.30	17.30	Nuoto Sincronizzato: elementi di base Pallanuoto Le valenze educative di un'attività ludica in acqua: il gioco con la palla Dall'attività ludica all'avviamento allo sport (pallanuoto)	Efisio Cogoni
mercoledì 1 maggio 2013	10.00	13.00	ATTIVITA' PER UTENZE SPECIALI	Salvatore Bandinu
	15.00	18.00	attività in acqua per la terza età attività motoria in acqua per disabili attività motoria in acqua per gestanti e prima infanzia	
domenica 12 maggio 2013	10.00	13.00	LEZIONI PRATICHE	Mauro Pau
	15.30	18.30	Nuoto a stile libero, dorso, rana e delfino Perfezionamento delle nuotate correzione degli errori elementi e proposte didattiche di pallanuoto, nuoto sincronizzato, salvamento partenza e virate	Alessio Suergiu
domenica 19 maggio 2013	10.30	13.30	AREA METODOLOGICA	Gian Mario Migliaccio
	16.00	19.00	NOZIONI BASE: I fattori della prestazione, le capacità coordinative e condizionali (forza, resistenza, velocità), la mobilità articolare, capacità e abilità motorie TECNICA SPORTIVA: impostazione ed evoluzione della tecnica, controllo e regolazione del gesto, teoria dell'errore APPLICATIVE: la supercompensazione stimolo e adattamento; la dinamica carico-recupero; i parametri del carico (intensità, densità, durata, volume); la distribuzione del	
domenica 23 giugno 2013			Esame data da confermare a fine corso	

Agli esami scritti e orali, tenuti da Docenti SIT, saranno ammessi solo coloro che avranno frequentato almeno il 75% delle lezioni.

Il programma potrà subire variazioni che verranno tempestivamente comunicate