



Comitato Regionale Sardegna  
per il territorio della  
Provincia di Cagliari



PROVINCIA DI CAGLIARI  
PROVINCIA DI CAGLIARI  
Assessorato allo Sport  
e Tempo Libero

CORSO DI AGGIORNAMENTO

# Nuoto, Pallanuoto & Sincro. Nuove tematiche ed esperienze.

Raffaele **Milia**  
Enrico **Follese**

Mauro **Pau**  
Anna **Abate**

Efisio **Cogoni**

Marco **Pinna**  
Lucio **Mostallino**

CAGLIARI 26,27 GENNAIO 2013

## Sabato 26 gennaio 2013

- 9.00 Accredito e consegna del materiale
- 9.00 - 9.15 **Paolo Pettinau – Mauro Pau**  
Saluti e presentazione del corso: obiettivi e contenuti
- 09.15 10.15 **Enrico Follese**  
Ordinamento sportivo e rapporto tra giustizia ordinaria e giustizia sportiva. Tutela previdenziale e questione Enpal
- 10.15 11.15 **Mauro Pau**  
Organizzazione della FIN

### Intervallo

- 11.45 13.45 **Mauro Pau**  
Quale organizzazione Societaria per la Scuola Nuoto Federale? Figure, ruoli e competenze

### Pausa pranzo

- 15.00 16.30 **Raffaele Milia**  
Tutela e prevenzione sanitaria
- 16.30 18.00 **Marco Pinna**  
L'apprendimento e la correzione degli errori nelle discipline acquatiche: il feedback audio-visivo

### Intervallo

- 18.15 19.45 **Efisio Cogoni**
- La Scuola di pallanuoto nella Scuola nuoto e l'avviamento al gioco con la palla

## Domenica 27 gennaio 2013

- 9.00 10.30 **Mauro Pau**  
Dalla scuola nuoto alla "Scuola Nuoto Federale"... per una nuova cultura dell'acqua.
- 10.30 12.00 **Anna Abate**  
Il nuoto sincronizzato: dalle tecniche di base alla danza nell'acqua

### Intervallo

- 12.15 14.15 **Anna Abate**  
Lezione pratica con riferimento ai contenuti teorici espressi (nuoto sincronizzato)

### Pausa pranzo

- 15.30 17.30 **Lucio Mostallino**  
Lezione pratica con riferimento ai contenuti teorici espressi (pallanuoto)  
Dall'acquisizione delle capacità motorie di base in acqua ai "fondamentali" specifici

### Intervallo

- 18.00 20.00 **Marco Pinna**  
Lezione pratica con riferimento ai contenuti teorici espressi (nuoto)

Direzione e conduzione: **Mauro Pau**

Informazioni ed iscrizioni :

**Comitato Regionale Sardo FIN -**  
**info@nuotosardegna.it**