

**CORSO ISTRUTTORE DI BASE  
ISTITUTO CANOPOLENO SASSARI**

DATA	INIZIO	FINE	ARGOMENTO	DOCENTE
domenica 21 aprile 2013	9.30	11.30	<b>LEZIONE INTRODUTTIVA</b> linee guida formazione federale obiettivi e programma del corso ripresa dei contenuti del corso allievo istruttore	<b>Mauro Pau</b>
	11.30	13.30	<b>ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' NATATORIE</b>	<b>Efisio Cogoni</b>
	15.30	17.30	organizzazione e realizzazione di una singola lezione	
	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	<b>Mauro Pau</b>
giovedì 25 aprile 2013	9.30	13.30	<b>DALL'ADOLESCENZA ALL'ETA' ADULTA</b> 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	<b>Psicologo</b>
	15.00	19.00	<b>CULTURA DELL'ACQUA</b> 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	<b>Mauro Pau Alessio Suergiu</b>
sabato 27 aprile 2013	15.30	19.30	<b>AREA BIOFISIOLOGICA</b> Apparati e sistemi: locomotore, nervoso centrale e periferico, cardiocircolatorio, respiratorio. Cenni di fisiologia del lavoro muscolare Adattamenti dell'organismo all'esercizio fisico	<b>Medico</b>
mercoledì 1 maggio 2013	9.30	11.30	<b>REGOLAMENTI TECNICI</b>	<b>Paola Masala</b>
	11.30	13.30	<b>GINNASTICA EDUCATIVA E PRENATORIA</b> Analisi degli esercizi in funzione degli obiettivi e dei distretti interessati Differenti modalità di proposizione e di esecuzione	<b>Stefano Masala</b>
	15.30	19.30	<b>TECNICA E DIDATTICA DELLE NUOTATE</b> 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	<b>Stefano Masala</b>

**CORSO ISTRUTTORE DI BASE  
ISTITUTO CANOPOLENO SASSARI**

DATA	INIZIO	FINE	ARGOMENTO	DOCENTE
sabato 4 maggio 2013	10.00	13.00	<b>LEZIONI PRATICHE</b>	Stefano Masala
	17.15	20.15	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	
domenica 5 maggio 2013	10.30	13.30	<b>STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE</b>	Anna Abate
	15.00	18.00	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
sabato 18 maggio 2013	15.00	17.00	<b>GINNASTICA IN ACQUA</b> Analisi degli esercizi e loro effetti Adattamenti centrali e periferici Cenni di rieducazione	
domenica 19 maggio 2013	10.30	13.30	<b>ATTIVITA' PER UTENZE SPECIALI</b>	Silvana Ferru - Andrea Granara
	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 26 maggio 2013	10.00	13.00	<b>AREA METODOLOGICA</b> NOZIONI BASE: I fattori della prestazione, le capacità coordinative e condizionali (forza, resistenza, velocità), la	Gian Mario Migliaccio
	15.00	18.00	mobilità articolare, capacità e abilità motorie  TECNICA SPORTIVA: impostazione ed evoluzione della tecnica, controllo e regolazione del gesto, teoria dell'errore  I PRINCIPI DEL CARICO FISICO-MODALITA' APPLICATIVE: la supercompensazione stimolo e adattamento; la dinamica carico-recupero; i parametri del carico (intensità, densità, durata, volume); la distribuzione del carico	
domenica 30 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**