

Federazione Italiana Nuoto – Settore Istruzione Tecnica
Corso per “Istruttore di nuoto e Ginnastica in acqua”
Calendario e programma
Brindisi – Marzo 2020

Data	Orario	Argomento	Docenti	Ore
Sab. 21-Mar. CONI	09:00-11:00	Presentazione del corso: obiettivi e programma, ripresa dei contenuti del corso di allievo istruttore		2
	11:00-13:00	Regolamenti tecnici		2
Sab. 21-Mar. CONI	09:00-11:00	Area metodologica: i fattori della prestazione, capacità coordinative e condizionali (forza, resistenza, velocità), la mobilità articolare, capacità e abilità motorie		2
	11:00-13:00	Area metodologica: la supercompensazione stimolo e adattamento, la dinamica carico-recupero, i parametri del carico (intensità, densità, durata e volume) e la distribuzione del carico		2
Mer. 25-Mar. CONI	09:00-11:00	L'allievo adulto: caratteristiche e sviluppo psicofisico, strategie didattiche. Gestione del singolo e gestione del gruppo		2
	11:00-13:00	L'allievo adolescente: caratteristiche e sviluppo, strategie didattiche		2
Sab. 28 - Mar. CONI	09:00-11:00	Area tecnica: Organizzazione della seduta e del programma, pianificazione delle attività, aspetti formali, sostanziali e comportamentali dell'insegnante		2
	11:00-13:00	Area tecnica: organizzazione del corso di nuoto, realizzazione di una singola lezione, organizzazione di una struttura didattica articolata		2
Mer. 01-Apr. CONI	15:00-17:00	Pallanuoto: le valenze educative di un'attività ludica in acqua, il gioco con la palla; dall'attività ludica all'avviamento allo sport		2

Sab.	15:00-17:00	Cultura dell'acqua: evoluzione dei comportamenti acquatici, dalla competenza motoria al talento sportivo		2
04-Apr. CONI	17:00-19:00	Cultura dell'acqua: sviluppo della senso percezione, costruzione delle abilità motorie negli sport acquatici (nuoto/pallanuoto/sincro)		2
Mer. 08-Apr. CONI	15:00-18:00	Area tecnica: analisi tecnica e aspetti didattico-metodologici relativi all'insegnamento e al perfezionamento del dorso e del crawl		3
Mer. 15-Apr. CONI	15:00-18:00	Area tecnica: analisi tecnica e aspetti didattico-metodologici relativi all'insegnamento e al perfezionamento della rana e della farfalla		3
Sab.	15:00-17:00	Area metodologica: impostazione ed evoluzione della tecnica, controllo e regolazione del gesto, teoria dell'errore		2
18-Apr. CONI	17:00-19:00	Avviamento allo sport (preagonismo): criteri della selezione, struttura del lavoro, organizzazione della seduta e del programma globale		2
Dom.	09:00-11:00	Attività motoria in acqua per gestanti e prima infanzia		2
19-Apr. CONI	11:00-13:00	Ginnastica in acqua: analisi degli esercizi e loro effetti, adattamenti centrali e periferici, cenni di rieducazione funzionale		2
Mar. 21-Apr. Piscina	09:30-11:30	Piscina: perfezionamento delle nuotate a dorso e crawl, correzione degli errori		2
Mer.	09:00-11:00	Ginnastica educativa e prenataloria		

22-Apr.				2
CONI	11:00-13:00	Nuoto sincronizzato: elementi di base		2
Mer.				
29-Apr.	15:30-17:30	Piscina: partenze e virate		2
Piscina				
Sab.	09:00-11:00	Area biofisiologica: cenni di fisiologia del lavoro muscolare, adattamenti dell'organismo all'esercizio fisico		2
02-Mag.				
CONI	11:00-13:00	Area biofisiologica: apparati e sistemi: locomotore, nervoso centrale e periferico, cardiocircolatori e respiratorio		2
Dom.				
03-Mag.	09:30-11:30	Piscina: perfezionamento delle nuotate a rana e farfalla, correzione degli errori		2
Piscina				
Sab.	09:00-11:00	Attività motoria in acqua per disabili		2
09-Mag.				
CONI	11:00-13:00	L'attività natatoria per la terza età		2
Dom.				
10-Mag.	09:30-11:30	Piscina: proposte didattiche di sincro, nuoto salvamento e pallanuoto		2
Piscina				

Le sedi delle lezioni si terranno presso:

- **TEORIA:** CONI, Via Dalmazia 21, Brindisi
- **PRATICA:** Piscina Feelgood, Contrada Pagliarella, Cellino San Marco (BR)
- **PRATICA:** Piscina Fimco, Str. Per Masseriola, Brindisi
- **PRATICA:** Piscina Marimisti, Via A. Ligabue 55, Brindisi
- **PRATICA:** Piscina Sottosopra, Via Germania 23, Brindisi

Gli esami finali si terranno indicativamente tra 30 Maggio e il 10 Giugno

Il calendario potrebbe subire delle modifiche che saranno per tempo comunicate.

Federazione Italiana Nuoto – C.R. Pugliese

Via Salvatore Matarrese, 20/b – 70124 Bari

Tel. 0805043822 Fax. 0805043807 e-mail: crpuglia@federnuoto.it; sit.crpuglia@federnuoto.it

Delegato Provinciale SIT: Alessio De Carlo 3497164523-alessio09@libero.it

Coordinatore Regionale SIT: Prof. Leonardo Ascattigno-3288021910-leoascattigno@libero.it