



Comitato Regionale Calabria – Settore Istruzione Tecnica



Programma Corso ISTRUTTORE DI BASE dal 23 novembre al 22 dicembre 2013

SEDE e DATA	ORARIO	n. ore	DOCENTE	MATERIA
REGGIO CALABRIA Sabato 23 Domenica 24 Novembre 2013	Sabato 9/11	2	Bruno Cilione	LINEE GUIDA DELLA FORMAZIONE FEDERALE
	" 11/13	2	Maurizio Marrara	AREA TECNICA: Ginnastica educativa e prenatatoria
	" 15/19	2+2	Cilione-Marrara	AREA TECNICA: avviamento allo sport, criteri di selezione, gruppi evoluti...
	Domenica 9/11	2	Maurizio Marrara	AREA TECNICA: stili non codificati e alternativi
	" 11/13	2	Bruno Cilione	CULTURA DELL'ACQUA
	" 15/17	2	Bruno Cilione	CULTURA DELL'ACQUA
	" 17/19	2	Maurizio Marrara	AREA TECNICA: regolamenti tecnici
REGGIO CALABRIA Sabato 30 Nov. Domenica 1 dic. 2013	Sabato 9/13	4	Pasquale Fedele	AREA BIOFISIOLOGICA
	" 15/19	4	Vanni Celano	AREA TECNICA: tecnica e didattica dei 4 stili
	Domenica 9/13	4	Marcello Sabatino	AREA METODOLOGICA
	" 15/17	2	Marcello Sabatino	AREA METODOLOGICA
	" 17/19	2	Marcello Sabatino	DALL'ADOLESCENZA ALL'ETA' ADULTA
COSENZA Sabato 7 Domenica 8 Dicembre 2013	Sabato 9/11	2	Elisa Cervo	GINNASTICA IN ACQUA
	" 11/13	2	Elisa Cervo	ATTIVITA' IN ACQUA PER UTENZE SPECIALI: gestanti e prima infanzia
	" 15/17	2	Ivo Ottolenghi	DALL'ADOLESCENZA ALL'ETA' ADULTA
	" 17/19	2	Ivo Ottolenghi	AREA TECNICA: organizzazione e struttura didattica
	Domenica 9/13	4	Savio Celso	LEZIONI PRATICHE in acqua
	" 15/19	4	Enzo Mirante	STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE
COSENZA Domenica 22 dic. 2013	Domenica 9/13	4	Ivo Ottolenghi	LEZIONI PRATICHE in acqua
	" 15/19	4	Ivo Ottolenghi	ATTIVITA' IN ACQUA PER UTENZE SPECIALI: terza età e disabili
Totale ore		56		

Sede lezioni teoriche e pratiche:

Lezioni teoriche: **Cosenza**: sala CONI Provinciale Cosenza piazza Matteotti.

Reggio Cal.: sala CONI Regionale via dei Correttori (discesa Piazza Duomo).

Lezioni pratiche: piscina comunale loc. Campagnano, Cosenza

Esami Finali: sabato 11 gennaio ore 9.00 sala CONI Regionale, via dei Correttori (discesa Piazza Duomo) Reggio Calabria

Corso ISTRUTTORE DI BASE Sede: Reggio Calabria - Cosenza dal 23 novembre al 22 dicembre 2013

Programma dettagliato:

LINEE GUIDA DELLA FORMAZIONE FEDERALE 2 ORE **Bruno Cilione**. Obiettivo e programma del corso – Prerequisiti: ripresa dei contenuti del corso di Allievo Istruttore.

CULTURA DELL'ACQUA 4 ORE **Bruno Cilione**. Età cronologica ed età biologica; evoluzione del comportamento acquatico; dalla competenza motoria al talento sportivo; sviluppo della sensopercezione; costruzione delle abilità motorie negli sport (nuoto, pallanuoto, sincro).

DALL'ADOLESCENZA ALL'ETA' ADULTA 4 ORE (**Marcello Sabatino 2 ore**). Cambiamenti e adattamenti dell'essere umano; l'allievo adolescente e l'allievo adulto, caratteristiche e sviluppo psicofisico. Strategie didattiche. (**Ivo Ottolenghi 2 ore**) Gestione del singolo e gestione del gruppo.

AREA BIOFISIOLOGICA 4 ORE **Pasquale Fedele**. Apparati e sistemi: locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio, nervoso centrale e periferico. Cenni di fisiologia del lavoro muscolare. Adattamenti dell'organismo all'esercizio fisico.

AREA METODOLOGICA 6 ORE **Marcello Sabatino**. Nozione base: i fattori della prestazione; capacità coordinative e condizionali; capacità e abilità motorie. Tecnica sportiva: impostazione ed evoluzione della tecnica; controllo e regolazione del gesto; teoria dell'errore. I principi del carico fisico: la supercompensazione stimolo e adattamento; la dinamica carico-recupero; i parametri del carico (intensità, densità, durata, volume); la distribuzione del carico.

AREA TECNICA 16 ORE:

Regolamenti tecnici (**Marrara Maurizio 2 ore**). Ginnastica educativa e prenatatoria analisi degli esercizi in funzione degli obiettivi e dei distretti interessati; differenti modalità di proposizione e di esecuzione (**Marrara Maurizio 2 ore**). Tecnica e didattica delle nuotate (6 ore): (**Vanni Celano, 4 ore**) analisi tecnica dello stile libero, dorso, rana e delfino; aspetti didattico-metodologici relativi all'insegnamento e perfezionamento dei 4 stili; **Marrara Maurizio (2 ore)** stile e posture in acqua non codificati; esercitazioni tecnico-coordinative: stili alternati, stili combinati, stili dissociati, ecc.

Organizzazione delle attività natatorie (6 ore): (**Ivo Ottolenghi, 2 ore**): organizzazione e realizzazione della singola lezione; organizzazione del corso di nuoto; organizzazione di una struttura didattica articolata (corsi per baby, prescolari, bambini, ragazzi, adulti, terza età, disabili, scolaresche, gestanti, ecc.); (**Cilione/Marrara, 2+2 ore**): avviamento allo sport (preagonismo); criteri di selezione; struttura del lavoro per gruppi evoluti di perfezionamento; organizzazione della seduta e del programma globale; la corretta formulazione e pianificazione delle attività; aspetti formali, sostanziali e comportamenti dell'insegnante.

GINNASTICA IN ACQUA 2 ORE **Elisa Cervo**. Analisi degli esercizi e loro effetti; adattamenti centrali e periferici; cenni di rieducazione funzionale.

STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE 4 ORE **Enzo Mirante**. Pallanuoto (2 ore): le valenze educative di un'attività ludica in acqua (il gioco con la palla); dall'attività ludica all'avviamento allo sport (pallanuoto). Nuoto sincronizzato (2 ore): elementi di base.

ATTIVITA' IN ACQUA PER UTENTI SPECIALI 6 ORE (**Ivo Ottolenghi 4 ore**) Attività motoria in acqua per la terza età (2 ore); attività in acqua per disabili (2 ore); attività in acqua per gestanti e prima infanzia (**Elisa Cervo 2 ore**).

LEZIONI PRATICHE IN ACQUA 8 ORE Con riferimento ai contenuti teorici espressi nel corso (**entrata in acqua degli allievi**): (**Savio Celso 4 ore**) nuoto a stile libero, dorso, rana, delfino; perfezionamento delle nuotate; correzione degli errori. **Ivo Ottolenghi (4 ore)** elementi e proposte didattiche di pallanuoto, nuoto sincronizzato, salvamento; partenze e virate.

Il Coordinatore SIT Calabria

