

Corso ISTRUTTORE DI BASE Sede: Cosenza/Catanzaro dal 3 aprile al 24 aprile 2016

PROGRAMMA

Domenica 3 aprile 2016	9-11	2	LINEE GUIDA DELLA FORMAZIONE FEDERALE	Bruno Cilione	Cosenza	
	11-13	2	AREA TECNICA: Ginnastica educativa e prenatatoria	Maurizio Marrara		
	15-17	2	AREA TECNICA: avviamento allo sport, criteri di selezione,	Maurizio Marrara		
	17-19	2	CULTURA DELL'ACQUA	Bruno Cilione		
Sabato 9 aprile 2016	9-11	2	AREA TECNICA: stili non codificati e alternativi	Savio Celso		
	11-13	2	AREA TECNICA: regolamenti tecnici	Ivo Ottolenghi		
	15-17	2	AREA TECNICA: organizzazione struttura didattica	Ivo Ottolenghi		
	17-19	2	DALL'ADOLESCENZA ALL'ETA' ADULTA: gestione del singolo e del gruppo	Elisa Cervo		
Domenica 10 aprile 2016	9-11	2	GINNASTICA IN ACQUA	Elisa Cervo		
	11-13	2	ATTIVITA' IN ACQUA PER UTENZE SPECIALI: gestanti e prima infanzia	Savio Celso		
	15-17	2	AREA TECNICA: organizzazione e pianificazione delle attività	Ivo Ottolenghi		
	17-19	2	CULTURA DELL'ACQUA	Sabatino/Conforti		
Sabato 16 aprile 2016	9-13	2+2	LEZIONI PRATICHE in acqua: proposte didattiche di pn, sy, e salvamento	Vanni Celano	Catanzaro	
Domenica 17 aprile 2016	15-19	4	AREA TECNICA: tecnica e didattica dei 4 stili	Pasquale Fedele		
Sabato 23 aprile 2016	9-13	4	AREA BIOFISIOLOGICA	Umberto Conforti		
	15-19	4	ATTIVITA' IN ACQUA PER UTENZE SPECIALI: terza età e disabili	Vanni Celano		
Domenica 24 aprile 2016	9-13	4	LEZIONI PRATICHE in acqua	Marcello Sabatino		
	15-19	4	AREA METODOLOGICA	Marcello Sabatino		
Totale ore 56						

Sede lezioni teoriche e pratiche: Lezioni teoriche: **Cosenza:** sala CONI Provinciale Piazza Matteotti.
Catanzaro: sala CONI Provinciale via Lucrezia della Valle 19/44.
Lezioni pratiche: **Catanzaro:** piscina Comunale Pontepiccolo Viale Pio X n. 97.

Data Esami Finali: da definire

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 2 ore: evoluzione del comportamento acquatico; dalla competenza motoria al talento sportivo;

Ivo Ottolenghi 2 ore: età cronologica ed età biologica; costruzione delle abilità motorie negli sport (nuoto, pallanuoto, sincro).

DALL'ADOLESCENZA ALL'ETA' ADULTA 4 ORE

Ivo Ottolenghi 2 ore: cambiamenti e adattamenti dell'essere umano; sviluppo della senso percezione; 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 2 ore: 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:

Savio Celso 2 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;

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;

Savio Celso 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.);

Marrara Maurizio 2 ore: avviamento allo sport (preagonismo); criteri di selezione; struttura del lavoro per gruppi evoluti di perfezionamento;

Savio Celso 2 ore: 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

Umberto Conforti 4 ore: attività motoria in acqua per la terza età; attività in acqua per disabili.

Elisa Cervo 2 ore: attività in acqua per gestanti e prima infanzia.

LEZIONI PRATICHE IN ACQUA 8 ORE Con riferimento ai contenuti teorici espressi nel corso

(entrata in acqua degli allievi)

Vanni Celano 4 ore: nuoto a stile libero, dorso, rana, delfino; perfezionamento delle nuotate; partenze e virate; correzione degli errori.

Sabatino/Conforti 4 ore (2+2 ore): elementi e proposte didattiche di pallanuoto, nuoto sincronizzato, salvamento; primo soccorso in acqua.

Il Coordinatore SIT Calabria

Bruno Cilione