

**FEDERAZIONE ITALIANA  
NUOTO**

**COMITATO REGIONALE  
LAZIO**

## CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA

Sabato 09 e Domenica 10 Giugno 2018  
c/o FORUM SPORT CENTER  
Via Cornelia, 494 - 00166 Roma  
tel. 06-61110300

### Sabato 09

- 08,45            Accredito e consegna materiale.
- 09,00            Saluto delle Autorità e apertura dei lavori.  
Presentazione ed esposizione delle finalità del Corso.
- 09,30-11,00    L'attività motoria di fitness in acqua;  
Analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro.  
Classificazione delle differenti tipologie di lezione.  
Utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua.
- 11,30-12,00    Pausa
- 12,00-14,00    Lezioni pratiche H2o bassa e/o alta con o senza musica.
- 14,00-14,45    Pausa
- 14,45-15,45    Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua  
(teoria/pratica in palestra o in aula).
- 16,15-16,45    La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale.
- 14,00-14,45    Pausa
- 17,00-17,30    I contenuti delle lezioni di Acqua Gym – Acqua Swim Training – Acqua  
Aerobica (Teoria).
- 17,30-18,15    Piccoli e grandi attrezzi e loro utilizzo.
- 18,15-19,15    La figura dell'Istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione verbale e non  
verbale e la conduzione della lezione.
- 19,15-20,00    Benefici e limiti delle attività motorie in acqua.

### Domenica 10

- 08,30-09,30    Dalla terra all'acqua esercitazioni per la corretta dimostrazione del  
Movimento acquatico da bordo vasca per l'attività in acqua bassa, media e  
alta (teoria in aula/pratica in palestra o in aula).
- 09,45-11,45    Esercitazioni pratiche:  
Acqua Gym – Acqua Swim Training – Acqua Aerobica.
- 11,45-12,00    Pausa

- 12,00-13,00 TIROCINIO (Pratica in vasca). Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca prova d'insegnamento (musica, la comunicazione dell'insegnante, tecnica e didattica).
- 13,00-13,30 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (Teoria).
- 13,30-14,00 Riepilogo argomenti trattati.  
Domande e chiarimenti.  
**Chiusura Corso e consegna attestati di partecipazione.**

**N.B.: IL CORSO E' INDIRIZZATO A CHI POSSIEDE LA QUALIFICA DI "ISTRUTTORE DI BASE" DI NUOTO ED E' VALIDO COME AGGIORNAMENTO CURRICOLARE.**

Chi per motivi personali volesse seguire ugualmente il corso ma non è in possesso della qualifica richiesta potrà iscriversi e frequentare il qualità di "UDITORE", non avrà la qualifica federale riconosciuta, ma soltanto un attestato di partecipazione.

**Docenti:**

DE LUCA	Ivan	-	Docente Nazionale;
GAGLIASSI	Marco	-	Docente Nazionale;
RAGNOLI	Manuela	-	Docente Regionale;
SCIANGULA	Samantha	-	Docente Regionale.

Esigenze organizzative potranno determinare un cambiamento nell'ordine delle varie lezioni. Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 15 unità e **NON POTRA' ACCOGLIERE PIU' DI 30 ISCRITTI.**

**Costo di partecipazione €. 160,00 – (Centosessanta/00 Euro).**

La quota dovrà essere versata sul ccp n. 50430008 – intestato a: Comitato Regionale Lazio FIN – P.za L. De Bosis, 3 - 00135 Roma – o tramite Bonifico Postale – IBAN: n° IT57S 07601 03200 000050430008.

Causale: Nome, Cognome partecipante + iscrizione Corso "Istruttore Specialistico Fitness in Acqua" – Roma 2018.

Inviare copia del pagamento con i relativi dati personali al Fax n° 06-3242383 – **entro e non oltre : Venerdì, 01 Giugno 2018** – unitamente ai Moduli allegati alla Domanda di partecipazione.

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'Ufficio SIT (lunedì-Mercoledì-Venerdì ore 14,00-17,00 e Mercoledì mattina ore 09,30-13,00) al numero: 06-3222955.

Il Coordinatore Regionale FIN-SIT  
Prof. Danilo Peretti

65ISFITNESS2018/BP

N° 2 Allegati

FEDERAZIONE ITALIANA  
NUOTO

COMITATO REGIONALE  
LAZIO

**DOMANDA DI AMMISSIONE AL CORSO  
“ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA”**

FORUM SPORT CENTER – SSDIR SRL  
Via Cornelia, 495 - 00166 Roma

Cognome: \_\_\_\_\_ - Nome: \_\_\_\_\_ - Tess. FIN-SIT n° \_\_\_\_\_ -  
Nato/a a: \_\_\_\_\_ - Prov.: \_\_\_\_\_ - il: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ -  
Residente a: \_\_\_\_\_ - Via/P.za: \_\_\_\_\_ - civ. \_\_\_\_ - CAP: \_\_\_\_\_ -  
Tel.: \_\_\_\_\_ - Cellulare: \_\_\_\_\_ - Professione: \_\_\_\_\_ -  
e-mail: \_\_\_\_\_ **(SCRIVERE IN STAMPATELLO LEGGIBILE)**-

Il/La sottoscritto/a si impegna a versare la somma di €. 160,00 (centosessanta/00 Euro) quale quota di partecipazione al Corso.

**N.B.: Il/La sottoscritto/a dichiara di essere a conoscenza del regolamento e normative S.I.T. e di accettare tutte le disposizioni e considerazioni derivanti.**

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del richiedente

**ALLEGARE I SEGUENTI DOCUMENTI:**

- a - Ricevuta comprovante l'avvenuto pagamento di €. 160,00;
- b - Dichiarazione di Responsabilità.

FEDERAZIONE ITALIANA  
NUOTO

COMITATO REGIONALE  
LAZIO

**DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'**

Cognome: \_\_\_\_\_ - Nome: \_\_\_\_\_ - Tess. FIN-SIT n° \_\_\_\_\_ -  
Nato/a a: \_\_\_\_\_ - Prov.: \_\_\_\_\_ - il: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ -  
Residente a: \_\_\_\_\_ - Via/P.za: \_\_\_\_\_ - civ. \_\_\_\_\_ -CAP: \_\_\_\_\_ -  
Tel.: \_\_\_\_\_ - Cellulare: \_\_\_\_\_ - Professione: \_\_\_\_\_ -  
e-mail: \_\_\_\_\_ **(SCRIVERE IN STAMPATELLO LEGGIBILE)**-

**PARTECIPANDO AL CORSO "ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA", INDETTO  
DALLA FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO – SETTORE ISTRUZIONE TECNICA (S.I.T.),  
DICHIARO DI ASSUMERMI IN PROPRIO TUTTE LE RESPONSABILITA' SU EVENTUALI DANNI  
O INCIDENTI PROCURATI A ME STESSO O AD ALTRI, O ALLE STRUTTURE DURANTE IL  
CORSO STESSO. LA F.I.N. ED I DOCENTI NE SONO, PERTANTO, SOLLEVATI.**

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del richiedente