



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Federazione Italiana Nuoto

F.I.N.A.
L.E.N.
I.L.S.E.
I.L.S.

PROGRAMMA

CORSO ISTRUTTORE BASE

Argomento	Rif. dispense
Introduzione al corso	---
Età cronologica ed età biologica	1.5
Evoluzione del comportamento acquatico. Sviluppo della sensopercezione. Costruzione di abilità motorie negli sport acquatici	1.6
Dalla competenza motoria al talento sportivo	1.7
Gestione del singolo e gestione del gruppo	2.2
Insegnamento e apprendimento	2.6
Strategie didattiche e clima psicologico	2.7
L'allievo adolescente	2.8
L'allievo adulto	2.9
Regolamenti tecnici	4.15
Pallanuoto	4.16
Nuoto sincronizzato	4.17
Metodologia: nozioni base	5.1
Tecnica sportiva	5.2
I principi del carico fisico. Modalità applicative	5.3
Attività per gestanti	6.1
Attività neonatale	6.2
Attività prescolare	6.3
Attività per persone con disabilità	6.4
Fitness in acqua: analisi degli esercizi e dei loro effetti	7.2
Rieducazione e riabilitazione	7.5