

CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA

I week-end

Roma, 11-13 marzo 2011

Brama Wellness

Via di Torrenova,115

Tel. 06-2012195

PROGRAMMA I WEEKEND:

Venerdì 11 marzo

- 09.30 – 10.00 Accredito consegna del materiale. Saluto delle Autorità. Apertura dei lavori.
Presentazione ed esposizione delle finalità del corso
Mirco Salvetti
- 10.00 – 11.00 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione
Marco Falsetti
- 11.00 – 11.30 Intervallo
- 11.30 – 13.30 Lezione pratica acqua bassa e alta con e senza musica
Giorgia Collu – Sabina Fornaro
- 14.30 – 15.00 L'attività motoria di fitness in acqua: analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro
Classificazione delle differenti tipologie di lezione.
Sabina Fornaro
- 15.00 – 16.00 "L'utilizzo" dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua
Giorgia Collu
- 16.00 – 16.30 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale
Sabina Fornaro
- 16.30 – 17.00 Intervallo
- 17.00 – 18.15 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (teoria in aula e pratica in palestra)
Giorgia Collu
- 18.15 – 19.15 I contenuti delle lezioni di Aqua Gym -Aqua Swimtraining -Aqua Aerobica
Giorgia Collu – Sabina Fornaro

Sabato 12 marzo

- 09.00 – 10.00 Nozioni base di anatomia: i principali distretti muscolari coinvolti nell'esercizio, i meccanismi della contrazione muscolare in acqua
Franco Sardella
- 10.00 – 11.00 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua
Giorgia Collu – Sabina Fornaro
- 11.00 – 11.30 Intervallo
- 11.30 – 12.30 Nozioni base di fisiologia: i sistemi di erogazione dell'energia, principali adattamenti ed effetti dell'esercizio fisico in acqua
Franco Sardella
- 14.00 – 16.15 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 e pratica in palestra)
(Eventuale divisione in gruppi)
Marco Falsetti – Giorgia Collu – Sabina Fornaro
- 16.15 – 16.45 Intervallo
- 16.45 – 19.00 Esercitazioni pratiche: Aqua Gym - Aqua Swim Training -Aqua Aerobica
Sabina Fornaro – Marco Falsetti - Giorgia Collu

Domenica 13 marzo

- 09.00 – 09.45 La percezione del movimento in acqua in vari tipi di decubito statico e dinamico, gli esercizi in coppia (teoria e pratica in palestra)
Sabina Fornaro – Marco Falsetti
- 09.45 – 10.45 Costruzione di una lezione di acqua gym in gruppo e con i docenti
Giorgia Collu
- 10.45 – 11.45 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; il Cueing e la conduzione della lezione.
Giorgia Collu
- 11.45 – 13.15 Lezioni pratiche in acqua media e alta: lavoro a coppie-Verticale ed Orizzontale-Aqua Aerobica
Sabina Fornaro – Marco Falsetti
- 15.00 – 17.30 TIROCINIO (Pratica) Lavori di gruppo dei corsisti - Dal bordo vasca, prova di costruzione di una lezione e dimostrazione (musica, cueing, tecnica e didattica)
Sabina Fornaro – Giorgia Collu
- 17.30 – 18.30 Riepilogo argomenti trattati e discussione finale I week end con i discenti. Assegnazione compiti
Sabina Fornaro – Giorgia Collu

CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA

II week-end

Roma, 8-10 aprile 2011

Sporting Village

Via Polia 44-46

tel 06-71280270

PROGRAMMA II WEEKEND:

Venerdì 08 aprile

- 09.00 – 09.30 Gli attrezzi: classificazione, descrizione e modalità di utilizzo
Marco Falsetti
- 09.30 – 10.00 Principi di teoria e metodologia dell'allenamento applicati al fitness
Mirco Salvetti
- 10.00 – 10.30 La lezione di Acqua Interval
Giorgia Collu
- 10.30 – 11.30 La gestione della comunicazione con il gruppo di allievi
Diego Polani
- 11.30 – 13.30 L'acqua Step , Waterpolo Gym , Acqua Interval,
Cristiano Lollo - Giorgia Collu – Marco Falsetti
- 15.00 – 16.30 La lezione di Hydrobike - Acqua Kick Boxing – Acqua Treadmill
Cristiano Lollo – Marco Falsetti – Giorgia Collu
- 16.30 – 17.15 Lezione di Acqua Step e lezioni combinate tra fitness e sport natatori
Giorgia Collu
- 17.15 – 17.30 Intervallo
- 17.30 – 19.30 La postura dell'istruttore di acqua fitness (Pratica)
Tirocinio dei corsisti: Prova d'insegnamento a secco
Mirco Salvetti – Giorgia Collu – Cristiano Lollo

Sabato 09 aprile

- 09.00 – 10.00 L'utilizzo della musica per la costruzione di una coreografia
Costruzione di una coreografia - Tirocinio dei corsisti
Giorgia Collu
- 10.00 – 11.00 Le lezioni di AquaCircuit e lezioni Body Mind
Marco Gagliassi– Cristiano Lollo
- 11.00 – 11.30 Intervallo
- 11.30 – 14.00 Il Fitness in Acqua e la rieducazione funzionale (Teoria e pratica)
Roberta Turchi
- 15.30 – 16.00 L'istruttore animatore (Teoria)
Cristiano Lollo
- 16.00 – 18.00 Hydrobike- Acqua Gym con Attrezzi, Kick Boxing (Pratica in acqua)
Marco Gagliassi – Giorgia Collu – Cristiano Lollo
- 18.00 – 19.30 Tirocinio dei corsisti - Prova d'insegnamento (Pratica in acqua)
Marco Gagliassi – Giorgia Collu – Cristiano Lollo

Domenica 10 aprile

- 09.00 – 10.00 Riepilogo argomenti trattati durante il corso
Giorgia Collu –Mirco Salvetti
- 10.00 – 10.30 Presentazione delle "Competizioni Fitness in acqua "
Giorgia Collu
- 10.30 – 11.15 Prova d'insegnamento - Tirocinio dei corsisti (Pratica in acqua)
Giorgia Collu – Cristiano Lollo
- 11.15 – 11.45 Intervallo
- 11.45 – 13.30 Lezioni pratiche di Acquaerobica in stile - Acqua Circuit con grandi e piccoli attrezzi- Acqua Fluid Pilates
Marco Gagliassi – Giorgia Collu – Cristiano Lollo
- 15.00 – 17.30 VERIFICA FINALE
Marco Gagliassi – Giorgia Collu – Cristiano Lollo – Mirco Salvetti

Coordinatore:	Mirco Salvetti	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
Docenti:	Giorgia Collu	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Sabina Fornaro	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Marco Gagliassi	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Marco Falsetti	(Esperto di fitness in acqua ed istruttore FIN)
	Cristiano Lollo	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Diego Polani	(Psicologo Nazionale Nuoto Gran Fondo – Presidente Associazione Italiana Psicologia dello Sport)
	Franco Sardella	(Fisiologo Istituto Scienza dello Sport)
	Roberta Turchi	(Fisioterapista Dottore in Scienze Motorie)

Possono accedere al corso coloro che sono in possesso del titolo di Istruttore di Base (ex Istruttore II livello).

Coloro che non sono in possesso del suddetto titolo, possono prendere parte ai lavori partecipando in qualità di uditori e pagando interamente la quota di adesione; al termine del corso non verrà rilasciato alcun titolo ma un'attestazione di presenza.

I corsisti, risultati assenti o non idonei alla verifica finale scritta-orale nell'ultima giornata del corso, potranno sostenere l'esame o ripeterlo durante un'altra sessione di esami comunque entro un anno dalla data di frequenza dello stesso, versando una quota stabilita dal SIT e previa comunicazione al SIT Centrale entro 5 giorni dall'inizio del II week-end di formazione.

Il corso verrà attivato al raggiungimento di n. 25 iscrizioni di partecipazione.

La quota di partecipazione è di € 350,00 e dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma; inviare copia del bollettino dell'avvenuto pagamento con i relativi dati personali, unitamente alla copia del tesserino SIT rinnovato per la stagione in corso, al fax 06/36200032 **entro e non oltre il 4 marzo 2011 p.v.**

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'ufficio SIT ai seguenti numeri: 06/36200022-441.

Informazioni logistiche per sede I weekend:

Alberghi consigliati vicini al Centro Sportivo Brama Wellness Via di Torrenova,115 - 00133 Roma

Hotel Ibis - Roma Torvergata (4 stelle)

Via Vico Viganò, 24 - 00133 Roma

Tel. 06-206621 fax 06-2005164

Bed and Breakfast "Villa Romeo"

Via Gravina di Puglia, 26 - 00133 Roma

Si trova all'interno del centro residenziali "Torre Gaia"

Hotel Città 2000 (3 stelle)

Via della Tenuta di Torrenova, 60/68 - 00133 Roma

Tel. 06-2025540 Fax. 06-2025539

Ibis Tor Vergata (2 stelle)

Via Duilio Cambellotti Tor Vergata - 00133 Roma

Come raggiungere il Centro Sportivo Brama Wellness:

Da NORD: Uscita Autostradale Roma Nord - Direzione Roma/Napoli

Uscita n. 18 CASILINA DIREZIONE FROSINONE (fuori Roma)

- Proseguire per 3 km circa e svoltare a SINISTRA località Torre Angela su Via di Torrenova fino al civico 115
- il centro Sportivo si trova alla Vostra Sinistra

Da SUD: Uscita Autostradale Roma Sud - Direzione Roma/L'Aquila

- Uscita n. 18 CASILINA
- Proseguire come sopra

Con i mezzi pubblici:

Dalla Stazione Termini: Fermata Termini (MA – MB – FS)

- Prendere linea 105 (Staz. Grotte Celoni) per 27 fermate;
- scendere alla fermata Casilina/Santarelli e prendere la linea 056 per 5 fermate;
- scendere alla fermata Torrenova/Poseidone fino al civico 115.

Dall'aeroporto di Fiumicino:

- Trenino Fiumicino – Roma Termini; 30 minuti senza fermate intermedie;
- da Roma Termini proseguire come sopra

Dall'aeroporto di Ciampino: Autolinea Cotral per Anagnina; partenze ogni 20 minuti e percorrenza 20 minuti circa;

- Alla fermata Anagnina prendere la linea 046 (Raimondi M.) per 25 fermate – partenze ogni 15 minuti;
- scendere alla fermata Casilina/Torrenova e recarsi alla fermata Casilina/Santarelli prendere la linea 056 per 5 fermate;
- scendere alla fermata Torrenova/Poseidone fino al civico 115.

Informazioni logistiche per sede II weekend:

Alberghi consigliati vicini al Centro Sportivo Sporting Village, via Polia 44-46,

B&B.QUINTILLI Via Corigliano Calabro 76 I - 00178 Roma tel 06/7185369

Hotel Victor Via Annia Regilla N.60 I - 00178 Rome Tel. +39 06-71289441 | +39 06-71289405

Hotel Piccolo Borgo Via Delle Capannelle 134 I - 00178 Rome tel 06 72910187

Come raggiungere il Centro Sportivo Sporting Village:

Da NORD: Uscita Autostradale Roma Nord - Direzione Roma/Napoli

- Uscita n. 23 APPIA Roma centro, continuare su SS 7

Entrare in Statuario 0.8 km Prendere Viale Appio Claudio (0.1 km)  Girare a destra: Via Siderno (0.3 km)  Girare a sinistra: Via Praia a Mare (0.2 km) Continuare su: Via **Taurianova** (<0.1 km)  Girare a destra: **Via Polia**

- **Da SUD:** Uscita Autostradale Roma Sud - Direzione Roma/Napoli Uscita n. 23 APPIA Roma centro, continuare su SS 7

- Proseguire come sopra

Con i mezzi pubblici:

Dalla Stazione Termini:

recarsi alla fermata Termini (FS)

Prendere la linea FR4 (Ciampino) per 1 fermate o FR4 (Frascati) o FR4 (Albano Laziale) Partenze FR4 (Ciampino)[16:34-16:06-16:20]; Partenze FR4 (Frascati)[15:52-16:52-17:52-18:52]; Partenze FR4 (Albano Laziale)[15:06-16:06-17:06-18:06]

Scendere alla fermata Capannelle

A piedi per 1500 metri fino all'arrivo Roma - via Polia

Dall'aeroporto di Fiumicino:

Trenino Fiumicino – Roma Termini; 30 minuti senza fermate intermedie; da Roma Termini proseguire come sopra