

CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA

Roma, 24-26 febbraio e 23-25 marzo 2012

**c/o Brama Wellness
Via di Torrenova,115 - 00133 Roma
Tel. 06-2012195 Fax. 06-20840036**

PROGRAMMA I WEEKEND

Venerdì 24 Febbraio

- 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 Nozioni base di fisiologia: i sistemi di erogazione dell'energia, principali adattamenti ed effetti dell'esercizio fisico in acqua (Teoria)
Franco Sardella
- 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'attrezzo 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 (Teoria in aula)
Giorgia Collu – Sabina Fornaro

Sabato 25 Febbraio

- 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 – Marco Gagliassi
- 11.00 – 11.30 Intervallo
- 11.30 – 12.30 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (Teoria in aula)
Marco Gagliassi
- 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 Gagliassi – 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 Gagliassi - Giorgia Collu

Domenica 26 Febbraio

- 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)
Giorgia Collu – Sabina Fornaro
- 09.45 – 10.45 Costruzione di una lezione di acqua gym in gruppo e con i docenti (teoria e pratica in aula)
Sabina Fornaro
- 10.45 – 11.15 Intervallo
- 11.15 – 12.00 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; il Cueing e la conduzione della lezione.
Giorgia Collu
- 12.00 – 13.15 Lezioni pratiche in acqua media e alta: lavoro a coppie-Verticale ed Orizzontale-Aqua Aerobica
Giorgia Collu – Sabina Fornaro
- 15.00 – 17.30 TIROCINO (Pratica) Lavori di gruppo dei corsisti Dal bordo vasca, prova di costruzione di una lezione e dimostrazione (musica, cueing, tecnica e didattica)
Marco Gagliassi – Giorgia Collu – Marco Falsetti
- 17.30 – 18.30 Riepilogo argomenti trattati e discussione finale 1° week end con i discenti. Consegna compiti
Marco Gagliassi – Giorgia Collu

PROGRAMMA II WEEKEND:

Venerdì 23 Marzo

- 09.00 – 09.30 Gli attrezzi: classificazione, descrizione e modalità di utilizzo (teoria)
Giorgia Collu
- 09.30 – 10.00 Principi di teoria e metodologia dell'allenamento applicati al fitness(teoria)
Mirco Salvetti
- 10.00 – 10.30 La lezione di Acqua Interval (teoria)
Marco Falsetti
- 10.30 – 11.00 Intervallo
- 11.00 – 11.45 La gestione della comunicazione con il gruppo di allievi
Diego Polani
- 11.45 – 13.45 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 (teoria)
Cristiano Lollo – Marco Gagliassi– Giorgia Collu
- 16.30 – 17.15 Lezione di Acqua Step e lezioni combinate tra fitness e sport natatori (teoria)
Giorgia Collu – Marco Falsetti
- 17.15 – 17.30 Intervallo
- 17.30 – 19.30 La postura dell'istruttore di acqua fitness (Pratica in palestra in 2 gruppi)
Tirocinio dei corsisti: Prova d'insegnamento a secco
Marco Gagliassi – Giorgia Collu -Cristiano Lollo

Sabato 24 Marzo

- 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 (teoria)
Marco Gagliassi– Cristiano Lollo
- 11.00 – 11.15 Intervallo
- 11.30 – 14.00 Il Fitness in Acqua e la rieducazione funzionale (Teoria+Pratica)
Roberta Turci
- 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 25 Marzo

- 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
- 10.45 – 11.30 Prova d'insegnamento - Tirocinio dei corsisti (Pratica in acqua)
Marco Gagliassi – Giorgia Collu – Cristiano Lollo
- 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
Mirco Salvetti - Marco Gagliassi – Giorgia Collu – Cristiano Lollo

Coordinatore:

Mirco Salvetti

Docenti del corso:

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 e tecnico F.I.N.)

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 Turci

(Dottore in Scienze Motorie)

Possono accedere al corso coloro che sono in possesso del titolo di Istruttore di Base.

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.

Il corso verrà attivato al raggiungimento di 25 unità.

Costo di partecipazione:

Tecnici FIN € 350,00
Non tecnici FIN € 400,00

La quota dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma. Inviare copia del pagamento con i relativi dati personali al fax 06/36200032, **entro e non oltre il 17 febbraio p.v..**

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

Informazioni Logistiche:

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.