

**La Società Nazionale di Salvamento – Sezione di Mantova,
ORGANIZZA
in collaborazione con la Direzione Area Formazione del CSI**

**CORSO DI FORMAZIONE PER
ISTRUTTORE DI ACQUAFITNESS E
HYDROBIKE**

CALENDARIO E PROGRAMMA DELLE LEZIONI:

SABATO 12 GENNAIO 2019

Ore 9.15 – ACCOGLIENZA

Ore 9.30 – TEORIA

Presentazione del corso

- La Formazione CSI e il Sistema Nazionale delle Qualifiche CONI
- L'ambiente acqua: caratteristiche fisiche e principi dinamici
- Introduzione: definizioni, origini, indirizzi, benefici
- Acquagym e hydrobike: presentazione discipline
- Musica: utilizzo nelle lezioni

Ore 11.45 - PRATICA

- Acquagym: esercizi base
- Acquagym: riscaldamento

Ore 13.45 - PAUSA

Ore 15.00 - TEORIA

- Elementi di anatomia e fisiologia: apparato locomotore e sistema cardio-circolatorio

Ore 17.30 - PRATICA

- Acquagym: fase centrale della lezione
- Acquagym: defaticamento

DOMENICA 13 GENNAIO

Ore 9.30 - TEORIA

- Elementi di ginnastica posturale in acqua
- La corretta alimentazione per una buona forma fisica

Ore 11.45 - PRATICA

Sezione Provinciale

Via Custoza, 7/2A - 46048 Roverbella MN - Tel. 335.6008498 – C.F. 93034470208

Iscrizione Albo Regionale del Volontariato – Sezione Provinciale di Mantova

www.salvamento.it – salvamento.mantova@libero.it

- Hydrobike - posture ed esercizi base
- Acquagym - mal di schiena: combattiamolo in acqua

Ore 13.45 - PAUSA

Ore 15.00 - TEORIA

- Gli attrezzi nelle lezioni di acquagym e hydrobike
- Tipologie di lavoro in base all'utenza: anziani

Ore 17.30 - PRATICA

- Hydrobike - riscaldamento e fase finale
- Acquagym - evergreen: l'anziano in forma

SABATO 26 GENNAIO

Ore 9.30 - TEORIA

- Cenni di teoria e metodologia dell'allenamento

Ore 11.30 - PRATICA

- Hydrobike: fase centrale della lezione

Ore 13.30 - PAUSA

Ore 14.30 - TEORIA

- Pianificazione e programmazione del corso: definizione obiettivi, mezzi e metodi

Ore 16.30 - PRATICA

- Hydrobike: circuit training

DOMENICA 27 GENNAIO

Ore 9.30 - TEORIA

- Gestione del gruppo

Ore 11.45 - PRATICA

- Hydrobike: utilizzo degli attrezzi

Ore 13:30 PAUSA

Ore 14.30 - PRATICA

- Hydrobike: esempi di lezione

Ore 17.00 - RIEPILOGO

NOTE ORGANIZZATIVE

Le lezioni pratiche e teoriche saranno effettuate presso le piscine Airone località Mussolina Sacca di Goito (MN) – Tel. 0376/686825.

E' possibile prenotare i pasti presso il centro sportivo e l'alloggio presso un agriturismo convenzionato telefonando al n° 0376/681360.

Il programma e il calendario delle lezioni potranno subire delle variazioni che verranno comunicate di volta in volta; gli allievi assenti sono tenuti ad informarsi presso la segreteria della Sezione di tali eventuali modifiche.

STAFF DOCENTE

- **Dott.ssa Valentina Cavedon** – Docente Scienze Motorie/Formatrice Istruttori di Acquafitness e Hydrobike
- **Prof. Luca Marchet** - Docente Scienze Motorie/Formatore Istruttori di Acquafitness e Hydrobike
- **Prof. Gilberto Pilati** – Docente Scienze Motorie - Scuola Nazionale Tecnici CONI-CSI

REQUISITI DI AMMISSIONE AL CORSO

- diploma di licenza media inferiore
- età tra i 18 e i 65 anni
- cittadinanza italiana o permesso di soggiorno
- non avere riportato condanne penali e non avere carichi penali pendenti
- essere fisicamente idonei
- possedere uno dei seguenti titoli o brevetti:
 - Laurea in Scienze Motorie
 - Diploma Isef
 - Studente Facoltà Scienze Motorie
 - Brevetto di Salvataggio
 - Brevetto di Istruttore di Nuoto
 - Brevetto di Allenatore di Nuoto
 - Altri titoli documentati

MODALITA' DI ISCRIZIONE

All'atto dell'iscrizione si dovranno presentare i seguenti documenti:

- Modulo di iscrizione
- Fotocopia della carta d'identità in corso di validità
- Fotocopia titolo o brevetto posseduto in corso di validità
- Fotocopia certificato medico
- Fotocopia codice fiscale
- 1 fotografie formato tessera
- chiavetta USB

Il versamento della quota del corso di € 500,00 deve essere effettuato sul conto corrente bancario intestato a: **Società Nazionale di Salvamento - Sezione di Mantova**

CODICE IBAN: IT 23 G 03127 11500 000000774908

La quota comprende l'assicurazione, il materiale didattico, il materiale tecnico, l'ingresso in aula ed in piscina, la maglia di Istruttore.

Entro il 7 gennaio 2019 deve essere versato l'acconto di € 300,00 ed il saldo all'inizio del corso.

ATTESTAZIONI

Al termine del corso verrà rilasciato attestato CSI- SNAQ, acquisizione di N°.10 Crediti Formativi in relazione a quanto stabilito dal Sistema delle qualifiche nazionali SNAQ-CONI.

SE NON VENISSE RAGGIUNTO IL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI, IL CORSO VERRA' ORGANIZZATO IN ALTRA SEDE O POSTICIPATO

Per ulteriori informazioni e iscrizioni rivolgersi ai seguenti numeri: **3356008498** della Sezione Provinciale di Mantova della Società Nazionale di Salvamento – www.salvamento.it - e-mail: salvamento.mantova@libero.it

Il Direttore Area Formazione CSI Mantova
Prof. Gilberto Pilati

Il Direttore della Sezione
Massimo Zanichelli