

Corso Istruttore Specialistico di Fitness in acqua

Roma, 8-9 febbraio 2025

Presso impianto Forum Sport Center

Via Cornelia 493 - Roma

Ideazione e organizzazione: Roberto Del Bianco

Conduzione: Mirco Salvetti

Online su piattaforma FAD (si raccomanda di prendere visione dei materiali prima dell'inizio del corso)

- Analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro
- Utilizzo dell'attrito e delle resistenze
- Le differenti tipologie di lezione
- La musica
- Postura, equilibrio, piccoli e grandi attrezzi
- Costruzione della lezione: le diverse fasi, metodologia e didattica
- Principi di teoria e metodologia dell'allenamento applicati al fitness in acqua
- L'acquaerobica E l'utilizzo Della Musica Per La Costruzione Di Coreografie
- Acquakick, acquacircuit, attività pre coreografate, ecc
- Il Body Mind, l'acqua Cross Training, Attività In Acqua Per Over 65
- Competizioni di fitness, criterium
- Costruzione della coreografia di gara

Sabato 8 febbraio

08.00-08.30	Accredito
08.30-09.00	Apertura lavori Mirco Salvetti
09.00-10.30	Obiettivi e contenuti del corso Giorgia Collu – Ivan De Luca
10.30-13.00	Laboratorio didattico: costruzione della lezione (in palestra) Giorgia Collu – Ivan De Luca – Mirco Salvetti
14.30-15.30	Preparazione lezioni pratiche Giorgia Collu – Ivan De Luca
15.30-18.30	<u>Lezioni pratiche in acqua</u> Dalla terra all'acqua, la corretta dimostrazione del movimento acquatico, acqua alta e acqua bassa Acqua gym alta e bassa, acqua aerobica, circuito grandi e piccoli attrezzi Giorgia Collu – Ivan De Luca – Mirco Salvetti
18.30-19.30	Laboratorio didattico: costruzione della lezione considerazioni sul lavoro svolto Giorgia Collu – Ivan De Luca – Mirco Salvetti

Domenica 9 febbraio

08.30-10.30	<u>Lezioni pratiche in acqua</u> Giorgia Collu – Ivan De Luca – Mirco Salvetti
10.30-11.00	Intervallo
11.00-13.00	<u>Lezioni pratiche in acqua</u> Acqua cross training, coreografia di gara, acqua kick, body mind Giorgia Collu – Ivan De Luca – Mirco Salvetti
14.30-17.00	Esami Giorgia Collu – Mirco Salvetti- Ivan De Luca

Mirco Salvetti	Responsabile Nazionale Settore Fitness
Giorgia Collu	Collaboratrice SIT
Ivan De Luca	Collaboratore SIT

Segreteria organizzativa: Paola Cardarelli
Consuelo Piloca
Patrizia Vasta

NOTE ORGANIZZATIVE

Le iscrizioni si effettuano attraverso il portale amministrativo <http://portale.federnuoto.it>

Costi di partecipazione:

- € 160,00 tesserati FIN
- € 80,00 Docenti Regionali SNAQ

Per accedere al corso è necessario essere in possesso del titolo di Istruttore (da almeno 6 mesi) rinnovato per la stagione 2024/2025.

L'iscrizione e il pagamento della relativa quota di partecipazione dovrà essere effettuata **entro il 30 gennaio p.v.**; il mancato riscontro amministrativo comporterà la cancellazione dall'elenco di partecipazione. Le iscrizioni potrebbero chiudersi anticipatamente nel caso in cui si raggiunga il **numero massimo di partecipanti che è fissato in 30 unità.**

In evidenza:

- Il partecipante al corso deve possedere i requisiti di ammissione riportati all'art. 15.2.1 del Regolamento SIT disponibile al link <https://www.federnuoto.it/home/formazione/sit/norme-e-documenti/2704-regolamento-settore-istruzione-tecnica-1/file.html>
- Il partecipante al corso deve essere in possesso di **un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica** rilasciato da medico sportivo o medico di famiglia in corso di validità; tale certificato deve essere consegnato al momento del primo accredito in presenza.
La mancata presentazione del certificato medico comporterà l'impossibilità di partecipare al corso.
- **Alle prove d'esame sono ammessi solo i corsisti che hanno visualizzato interamente il materiale didattico online presentando il relativo attestato rilasciato dalla piattaforma informatica ed hanno partecipato al 100% del monte ore previsto in aula**

Per chiarimenti relativi all'utilizzo della piattaforma FAD è disponibile un servizio di assistenza tecnica all'indirizzo fad@federnuoto.it

Per qualsiasi altra necessità è possibile contattare il Settore all'indirizzo sit@federnuoto.it