



CORSO PRIMO LIVELLO ISTRUTTORI ACQUAGYM

Il corso sarà effettuato all'interno dell'impianto sportivo Arvaglia Nuoto sito in Via dei Rinucci n° 75, dove verrà effettuata la parte teorica-pratica del corso.

La quota del corso è di € 150,00 comprensivi di:

- ✓ Materiale tecnico-cartaceo
- ✓ Attestato di frequenza di Istruttore di 1° livello rilasciato dall'USAcLi
- ✓ Tirocinio presso le strutture USAcLi Roma

Il corso sarà seguito da Tecnici FIN e laureati IUSM:

- ✓ Emanuela Zappavigna
- ✓ Angela Sisani
- ✓ Monica Pietrangeli

CORSO DI PRIMO LIVELLO PER ISTRUTTORI ACQUAGYM

PROGRAMMA

Sabato 09/06/07

- ore 9.30: ritrovo c/o piscina comunale via dei Rinuccini 75 per registrazione e consegna dispense;
- ore 10.00: ritrovo in aula per presentazione corso: resistenza, galleggiamento e caratteristiche dell'acqua;
- ore 11.15: ritrovo in acqua per lezione esordienti in acqua bassa;
- ore 12.00: ritrovo in acqua per lezione master in acqua alta;
- ore 12.30: *break per il pranzo;*
- ore 13.30: ritrovo in aula per lezione programmazione e metodologia didattica;
- ore 15.00: ritrovo in aula per impostazione test e divisione in gruppi di lavoro;
- ore 16.00: fine lavori discussione.

DOMENICA 10/06/07

- ore 9.30: ritrovo c/o piscina comunale via dei Rinuccini 75 per recupero argomenti;
- ore 9.45: ritrovo in acqua per lezione intermedi in acqua bassa.
- ore 10.30: ritrovo in acqua lezione intermedi in acqua alta;
- ore 11.30: ritrovo in aula per preparazione test scritto;
- ore 12.30: *break per il pranzo;*
- ore 13.45: ritrovo in acqua per test in vasca;
- ore 15.00: ritrovo in aula per lezione discussione e test;
- ore 16.00: Conclusioni fine lavori.

SABATO 23/06/07

- ore 9.30: ritrovo c/o piscina comunale via dei Rinuccini 75 per registrazione e consegna dispense;
- ore 10.00: ritrovo in acqua per lezione con attrezzo in acqua bassa;
- ore 11.00: ritrovo in aula per lezione caratteristiche degli attrezzi, programmazione e metodologia con gli attrezzi;
- ore 12.30: *break per il pranzo;*
- ore 13.30: ritrovo in aula per preparazione dei lavori di gruppo;
- ore 15.00: ritrovo in acqua per lezione con due attrezzi in acqua bassa e in acqua alta;
- ore 16.00: discussione e fine lavori.

DOMENICA 24/06/07

- ore 9.30: ritrovo c/o piscina comunale via dei Rinuccini 75 per recupero argomenti;
- ore 10.00: ritrovo in aula per lavoro in acqua con la terza età in relazione alle caratteristiche di quest'ultima;
- ore 11.00: ritrovo in acqua per lezione a corpo libero per la terza età in acqua bassa e in acqua alta;
- ore 11.45: ritrovo in acqua per lezione con due attrezzi in acqua bassa per la terza età;
- ore 12.30: *break per il pranzo;*
- ore 15.00: ritrovo in acqua per test finale;
- ore 16.00: Discussionetest;
- ore 17.00: *consegna attestati.*

