

CORSO DI FORMAZIONE AQUARIA BASE - BOLOGNA 28-29 gennaio - 5-11-12- 19 febbraio					
DATA	ORARIO	TEMA	DOCENTE	SEDE	LEZIONE
28-gen	8,00 - 12,00	CONOSCENZA DEL CORPO UMANO apparato locomotore apparato cardio circolatorio e respiratorio sviluppo e fasi sensibili	Razzaboni Alessandra	Ozzano	teoria
	12,00 - 13,00	BREAK			
	13,00 - 17,00	TEORIA DEL MOVIMENTO le componenti della motricità terrestre capacità coordinative e condizionali capacità senso-percettive	Fraboni Elisa		teoria
	17,00 - 18,00	PROVE PRATICHE SULLE CAPACITA' COORDINATIVE FUNZIONALI ALLA GIN IN ACQUA			pratica a secco
29-gen	8,30 - 11,30	ACQUA E ACQUATICITA' teoria e principi di idrodinamica componenti della motricità acquatica	Simona Natale	Uisp Bologna	teoria
	12,00 - 13,30	DIDATTICA 1 : equilibrio, postura, galleggiamento , spostamenti in acqua alta e bassa	Simona Natale	Cavina	pratica in acqua
05-feb	9,00 - 13,00	METODOLOGIA E DIDATTICA la didattica , suoi metodi e strumenti insegnamento e apprendimento	Elisa Fraboni	Uisp Bologna	pratico-teorica
		la programmazione: fasi, costruzione e obiettivi struttura, organizzazione e gestione dell'attività			
05-feb	14,00 - 16,30	RELAZIONE E COMUNICAZIONE : i livelli e processi comunicativi ascolto e osservazione motivazione	Staff formazione	Uisp Bologna	teoria
	16,30 - 18,00	inquadramento e ruolo istruttore norme sulla sicurezza			teoria teoria
11-feb	9.00/12.00	DIDATTICA 2 la ginnastica per distretti muscolari con e senza carico : corpo libero	Serena Persipaoili Bonucchi Francesca	Ozzano	pratica in acqua

	12,00 - 13,00 13,00 - 17,00	attrezzi e circuiti (stazioni) in acqua bassa e alta poligono : serie decrescente/crescente, blocchi, ripetizioni , piramide BREAK TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO principi fondamentali dell'allenamento i processi dell'allenamento i meccanismi energetici e metabolici i metodi di allenamento			teoria
12-feb	9,00 - 12,00 12,00 - 13,00 13,00 - 15,30 15,30 - 17,00	DIDATTICA 3 lavoro metabolico : dal lungo continuo alla potenza aerobica BREAK LE NUOVE FRONTIERE DEL FITNESS IN ACQUA	Serena Persipaoli Bonucchi Francesca	Ozzano	pratica in acqua teoria pratica in acqua
19-feb	9,00 - 11,00 11,30 13,00 13,00 - 14,00 14,00 - 16,00 16,00 - 18,00	la musica e le sue applicazioni : ritmi, frasi, periodi , master bit BREAK la musica e le sue applicazioni : esercitiamoci in acqua lavori di gruppo: pratica in acqua	Rodlga Biagi	Ozzano	teoria pratica a secco pratica in acqua pratica in acqua

AREA SPECIFICA

AREA COMUNE **GENERICA**

Sedi del corso :

UISP BOLOGNA : Via dell'Industria, 20 - Bologna - uscita 10 tangenziale

PISCINA CAVINA : Via Biancolelli , 36 - Borgo Panigale - Bologna - Uscita 2/3 tangenziale

Acqua&fitness Ozzano: via Nardi,2 - Ozzano Emilia