



**AGGIORNAMENTI LEGA NUOTO UISP EMILIA ROMAGNA 2016 - 2017**

(REFERENTE Elisa Fraboni - [segreteriaernuoto@gmail.com](mailto:segreteriaernuoto@gmail.com) - venerdì mattina dalle 9,30 alle 12,30 tel. 051/225881 - martedì - giovedì e venerdì 14,30 - 16,30 cell. 339/1235768)

**DOMENICA 4 DICEMBRE 2016 - DOMENICA 29 GENNAIO 2017**

**ACQUAGYM & FITNESS TRAINING**

**4 dicembre '16 - 4 moduli:**

1. *RISVEGLIO MUSCOLARE*
2. *CARDIO TRAINING* : la frequenza cardiaca (lavoro con cardio)
3. *ACQUACROSSGYM* - un progetto mirato al miglioramento delle capacità funzionali e condizionali attraverso esercizi aerobici e anaerobici.
4. *CARDIO CIRCUIT FITNESS* : alternanza dei grandi attrezzi per ottimizzare lavoro aerobico

**29 gennaio '17 - 4 moduli**

1. *ACQUAGYM* : metodologia e didattica (poligono)
2. *ACQUACROSSFITNESS* - un progetto mirato al miglioramento delle capacità funzionali e condizionali attraverso esercizi aerobici e anaerobici (grandi attrezzi)
3. *FUNCTIONAL TRAINING* : alternanza secco /acqua
4. *TONIC CIRCUIT* (piccoli attrezzi)

(MODALITA' DI ISCRIZIONE vedi tab. 1 e 2 allegate )

**MERCOLEDI' 14 DICEMBRE '16**

**"SYNCROGYM & CORE"**

Ore 18,00 - 21,00 - Sede Piscina Acqua&fitness Ozzano (da confermare)

Docente : Simona Natale

**Domenica 5 febbraio '17**

"La preparazione giovanile : cosa dice la scienza e come applicarla per squadre di nuoto avanzate (adulti e bambini)"

Docente : Dr. Andrea Galletti

Sede: Piscina di Castel S. Pietro - dalle 9,30 alle 13,00

(teoria + pratica a secco e in acqua)

**Domenica 12 febbraio '17**

"Life skills" "... Le Life Skills sono le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace (enable) di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni."

Docente : Dr. Francesco Bonomo

Sede: Bologna (da definire) - dalle 14,00 alle 18,00

**MARZO - APRILE**

**" ATTIVITA' CON LA GRANDE ETA'"**

### MODALITA' DI ISCRIZIONE

INVIARE MODULO DI ISCRIZIONE ALLEGATO CROCETTANDO  
L'AGGIORNAMENTO INTERESSATO E INVIARLO A [segreteriaernuoto@gmail.com](mailto:segreteriaernuoto@gmail.com)  
oppure al fax 051/225203

ALMENO 10 GIORNI PRIMA DELLA DATA DEL SEMINARIO.

IL **COSTO** DI OGNI AGGIORNAMENTO E' DI **€ 20,00** PER BREVETTATI UISP E **€ 35,00** PER I NON BREVETTATI UISP.

(vedi tab.3 allegata)

Aggiornamenti Comitato **UISP MODENA**

(RIFERIMENTO: Baracchi Grazia [grazia@uispmodena.it](mailto:grazia@uispmodena.it) [formazione@uispmodena.it](mailto:formazione@uispmodena.it) )

1. sabato 12 novembre 2016 h 13.00-16.00

**" I bambini sono dei geni e non commettono errori" (attività o esercizi?)**

Sede: Piscina Dogali Modena - Docente Fabrizio Cavicchioli  
Aggiornamento teorico-pratico della area didattica-metodologica  
n.25 posti

2. domenica 13 novembre 2016 h 15.00-18.00

**"CIRCUIT MIX: allenamento a circuito. Dagli sport acquatici al fitness"**

Sede: Piscina Polivalente Vignola - Docenti Simona Baldini e Benedetta Venturelli  
Aggiornamento pratico  
n.25 posti

3. domenica 5 marzo 2017 h 15.00 - 18.00

**"ACQUA TRAINING: la ginnastica in acqua come preparazione atletica degli sport acquatici"**

Sede: Piscina Polivalente Vignola - Docenti Simona Baldini e Benedetta Venturelli  
Aggiornamento pratico  
n.25 posti

4. febbraio ( data da concordare)

**"Aggiornamento per tecnici-educatori nuoto"**

c/o Piscina Polivalente Vignola - Docenti Rinaldini Marco  
Aggiornamento teorico  
n.30 posti

Aggiornamenti Comitato **UISP REGGIO EMILIA**

( RIFERIMENTO - Tondelli Elisa martedì o giovedì dalle 9.00 alle 12.00 0522/267211 oppure [lega\\_nuoto@uispre.it](mailto:lega_nuoto@uispre.it))

Per iscriversi agli aggiornamenti [www.eventbrite.it](http://www.eventbrite.it) , utilizzate il link sottostante l'aggiornamento

**Domenica 15 gennaio 2017**

*L'ambientamento in acqua alta: l'esperienza di Komodo Castelfranco*

ore 11,30-13,30 - Sede: Piscina Komodo Rubiera Via San Faustino 5 42048 Rubiera

Docenti V.Poppi resp corsi Komodo Castelfranco

**Sabato 4 marzo 2017**

*L'insegnamento nelle attività sportive giovanili Metodologia e didattica dell'insegnamento sportivo giovanile*

Ore 15,00-19,00 - Sede: Comitato Provinciale di Reggio Emilia, via Tamburini 5

Docente: M.Giovanucci resp. Formazione Uisp Reggio Emilia

**Sabato 8 aprile 2017**

*La respirazione: ruolo nella nuotata, tecnica, esercizi*

Sede: Uisp Reggio Emilia via Tamburini 5 42122 Reggio Emilia - Ore 15,00-18,00

Docente: Ferretti Giuliano resp Ego Village Collecchio (PR)

**Domenica 12 marzo 2017**

*Distretti muscolari e sistemi energetici nella lezione di acqua fitness*

Ore 13,00-15,00 - Sede: Piscina Komodo Rubiera (RE) Via San Faustino 5 42048 Rubiera  
Docente: Alessandro Mattioli resp corsi Komodo Rubiera

Aggiornamenti Comitato **UISP IMOLA**

(RIFERIMENTI- Milena Melandri Tel. 0542 31355 - [imola@uisp.it](mailto:imola@uisp.it) )

**Mercoledì 14 dicembre 2016**

**"MODELLI DI ALLENAMENTO DELL'ACQUAFITNESS E APPLICAZIONE PRATICA NEL CROSSWATER"**

Ore 20,00-22,30 - Sede: Piscina di Castel San Pietro

Docente: Dr. Andrea Galletti

**Martedì 13 dicembre 2016**

**ACQUAFITNESS EVOLUTION: DALLA ROUTINE ALLA COREO. METODI ED ESEMPLIFICAZIONI PER RENDERE AVVINCENTI E STIMOLANTI LE PROPRIE LEZIONI**

ore 19,15 - Sede : Piscina Ortignola (Impianto Enrico Gualandi) - Via Ortignola 3M - tel 0542 628373 (Teoria e pratica).

Docente: Mastrapasqua Marco

**Sabato 4 febbraio 2017**

**LA CORREZIONE DELL'ERRORE -**

ore 14,00 Sede: Piscina Ortignola (Impianto Enrico Gualandi) - Via Ortignola 3M - tel 0542 628373 (pratica).

Docenti: Mastrapasqua Marco e Laera Vanessa

**Lunedì 13 marzo 2017**

**IL RUOLO DEL GIOCO NELL'APPRENDIMENTO DEL NUOTO**

ore 19,00- Sede : Piscina Ortignola (Impianto Enrico Gualandi) - Via Ortignola 3M - tel 0542 628373 (Teoria) -

Docenti: Melandri Milena - Chiara Dall'Osso

Aggiornamenti Comitato **UISP BOLOGNA**

(RIFERIMENTI- Rita Scrocchi [nuoto.arcoveggio@uispbologna.it](mailto:nuoto.arcoveggio@uispbologna.it) cell 339-7906741 )

13 Novembre '16

**\*\* "AcquaCross , l'allenamento a stazioni di forza e resistenza in acqua"** docente

Monica Galli dalle 12 alle 16 ritrovo ore 11.30 -

Sede: Piscina Acqua&fitness Ozzano

(costo per istr. Centri Uisp 20 € ; costo per istr. Non uisp 35 €)

20 novembre '16

**"attrezzi di supporto per gli allenamenti di Nuoto Sincronizzato"**

Docente: Gemma Ruzza dalle 14 alle 16 ritrovo ore 13.45.

Sede: Piscina Acqua&fitness Ozzano

27 Novembre '16

**\*\*" Acquamica 3/6" teorico e pratico in acqua**

Docente Pamela Sorrentino - dalle 13.30 alle 17.30 (ritrovo ore 13.30 )

Sede: centro sportivo acquafitness Ozzano E. - posti limitati -

(costo per istr. Centri Uisp 20 € ; costo per istr. Non uisp 35 €)

30 Novembre '16

**"La presa in consegna e la cura dell'allievo"**

Docente : Masi Martina - dalle 20 alle 22 ritrovo 19.45

Sede: centro sportivo Acqua&fitness Ozzano E.

Gennaio

**"Progressione didattica: feedback e correzioni!"**

Docenti: Masi Martina e Montanari Gianmarco

(data e orario da definirsi)

22 Febbraio'17

**"Mamma bis ... 2° gravidanza cosa cambia"**

teorico dalle 20 alle 22 ritrovo 19.45

Docente : Ostetrica Stefania Battaglia

26 Marzo'17

**"il respiro pensato" sotto acqua, finalita' e modalita"**

Teorico-pratico dalle 12.30 alle 14.30 ritrovo 12

Docente Pamela Sorrentino

\*\* NB questi 2 corsi sono riconosciuti come aggiornamenti dalla Uisp, ma sono corsi interni della pol.va RTB; è possibile parteciparvi come esterni tramite prenotazione diretta al seguente indirizzo mail [info@acquaefitness.it](mailto:info@acquaefitness.it) all'att.ne di Manoela Gaibari  
Il costo è di € 20.00 per istruttori provenienti dai centri Uisp, e € 35.00 per gli altri.  
Piscina Acqua&Fitness Ozzano Emilia via Nardi 2 tel  
051/796135 [info@acquaefitness.it](mailto:info@acquaefitness.it)

*“Cosa fai per prima cosa quando impari a nuotare? Fai degli errori, non è vero? E cosa accade? Fai altri errori, e quando tu hai fatto tutti gli errori che è possibile fare senza affogare – e alcuni di loro anche più e più volte – cosa scopri? Che sai nuotare? Bene – la vita è la stessa cosa che imparare a nuotare! Non aver paura di fare degli errori, perché non c'è altro modo per imparare come si vive”*  
*(Alfred Adler)*