

in collaborazione con il settore formazione del Comitato Uisp di Bologna organizzano:

CORSO DI FORMAZIONE AQUARIA 2° LIVELLO
Spec. Hidrobike - Treadmill acquatico -
Acquaerobica Step & master
Musica & Allenamento

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta dal Ministero dell'Interno del 6/1/1985

Area Fitness

Corso di **SPECIALIZZAZIONE** per insegnanti di ginnastica in acqua sulla conoscenza, metodologia e tecnica applicabili all' **ACQUAEROBICA** , allo **STEP** , ai tipi di **HIDROBIKE** in commercio e al **TREADMILL ACQUATICO** .
Tratteremo la specificità del movimento e le combinazioni speciali con la ginnastica in acqua per poter rinnovare e differenziare sempre le proposte alla squadra, per il fitness, per l'allenamento, per il divertimento...senza sovraccaricare le articolazioni!
Saper proporre lezioni e contenuti diversi e qualitativi, con un supporto teorico/pratico di approfondimento sulle metodologie dell'allenamento e le caratteristiche di lavoro cardiovascolare, tonificazione e un uso consapevole della musica

CONTENUTI DEL CORSO

PARTE TEORICA TECNICA SPECIFICA

- Teoria relativa alle caratteristiche dell'acqua in relazione alla tipologia dell'attrezzo
 - Sviluppo dell' attività a secco e sviluppo dell'attività in acqua
 - Organizzazione dell'attività
 - Metodologia e didattica
 - Teoria specifica (musica, passi, combinazioni...)

PARTE PRATICA

- Svolgimento delle lezioni didattiche principianti, intermedi, avanzati ad h. media (120-130 cm.) per ogni tipo di specialità
 - Proposte di lezioni Master
 - Andature, sospensioni, tenute e appoggi
 - Lavoro aerobico, di soglia, di potenza

PARTE TEORICA

- Teoria dell'allenamento specifica, dalla pratica alla teoria !
 - Fisiologia cardio-vascolare e muscolare in riferimento all'attività in acqua
 - Teoria dell'allenamento e ginnastica in acqua, dalla pratica alla teoria!

AQUARIA 2 LIVELLO

MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

- Il corso sarà attivato con un minimo di 12 iscritti
- Iscrizione è da effettuarsi tramite bonifico bancario c/o Banca Prossima filiale 5000, v.le Manzoni, Milano IBAN IT78W0335901600100000008106 intestato a Uisp Comitato prov.le di Bologna, via dell'Industria 20, 40138 BO; specificando nella causale Aquaria fitness bike-treadmill-allenamento
- Successivamente inviare tramite fax allo 051/6013530 o via e-mail nuoto.arcoveggio@uispbologna.it la scheda allegata compilata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento effettuato
- Termine ultimo di iscrizione **MER 26 OTTOBRE 2011** oltre tale data il costo di ciascun corso subirà una maggiorazione del 10%
- In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento entro l'inizio del corso) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15% per costi di segreteria.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Byke + treadmill + acqu aerobica e step + allenamento	€ 450,00	Brevetto nazionale Uisp
Due moduli + allenamento	€ 350,00	Brevetto nazionale Uisp
Treadmill + allenamento	€ 270,00	Brevetto nazionale Uisp
Acquaerobica step + allenamento	€ 270,00	Brevetto nazionale Uisp
Bike + allenamento	€ 270,00	Brevetto nazionale Uisp
Solo un modulo	€ 150,00	Attestato di frequenza

Le quote di partecipazione comprendono:

1. materiale didattico
2. Brevetto Aquaria Nazionale Uisp e/o attestato di frequenza (min. 80% di frequenza delle lezioni)
3. Attestato di frequenza e brevetto internazionale CMAS (min. 80% di frequenza delle lezioni)

NB. IL MODULO SULL'ALLENAMENTO E MUSICA E' COMUNE A TUTTE LE SPECIALIZZAZIONI ED E' OBBLIGATORIO PER OTTENERE IL BREVETTO NAZIONALE

REQUISITI DI AMMISSIONE

- Essere in possesso del brevetto di Aquaria base (1° livello)
- Essere in possesso della Tessera Associativa Uisp Dirigenti dell'anno in corso
- Diploma di Scuola media Superiore o Laurea in Scienze Motorie, Isef o affini

SEDE DEL CORSO

1° modulo **Byke** 28-29 ottobre 2011 : Palazola

2° Modulo **Treadmill** 12-13 novembre 2011: Comitato Uisp di Bologna Via Larga, 45/6 e Piscina Vandelli Via Corticella, 180/4

3° modulo **Acquaerobica Step & master** :

4° modulo **Musica & allenamento**:

INFO

Rita Scrocchi tel. 339/7906741 oppure nuoto.arcoveggio@uispbologna.it
Lega nuoto Uisp Nazionale giovedì mattina dalle 9.30 alle 13,00 allo 051/225881 oppure
leganuoto@uisper.info

DOCENTI

Staff Aquaria nazionale Uisp

SPEC.HIDROBIKE - Zola Predosa (BO) 29-30 OTTOBRE '11

Sabato 29 ottobre 2011 - ore 9 RITROVO piscina Palazola

9.15	teoria	presentazione corso contenuti e obiettivi delle lezioni
9.30/11.00	teoria	presentazione tecnica dell'attrezzo - regolazioni- cenni di fisica applicata
11.30/13.00	teoria	le posizioni le posture l'importanza della musica
	break	
15,30	pratica	didattica 1 (posturale)
16,20	pratica	didattica 2 (arti sup.)
17,10	pratica	didattica 3 (total body lungo continuo)
18,30	teoria	Discussione e conclusioni

Domenica 30 ottobre 2011 - ore 9 RITROVO piscina Palazola

9,00 /12,00	teoria	Meccanismi energetici/programmazione lezioni la figura del tecnico programmazione e didattica della lezione l'ambiente e la sicurezza Presentazione del lavoro a gruppi
12,00/14,00	pratica	lezione 1 (interval training) lezione 2 (soglia)
14,30/15,30	break	lavoro di gruppo per esame pratico
15,30/17,00		esame pratico: prova di conduzione di lezione
17,00/18,00	teoria	discussione e termine del corso

PROGRAMMA

NB. Per fare in modo che gli orari non subiscano variazioni, si prega di rispettare gli orari delle lezioni

SPEC. TREADMILL ACQUATICO - Bologna 12-13 novembre '11

**SABATO 12 novembre 2011 - ore 7,45 RITROVO PISCINA VANDELLI
via Corticella 180/4, Bologna**

8.00/9.30	pratica	treadmill 1 e 2
10.00	RITROVO UISP PROV.LE	
10.00/14.00	teoria	fisiologia dell'apparato cardiovascolare, articolare e muscolare in relazione all'attività in acqua
	teoria	programmazione e metodologia
	teoria	tipologia e caratteristiche dell'attrezzo

**DOMENICA 13 novembre 2011 - ore 9.45 RITROVO UISP PROV.LE BOLOGNA
via Larga 45/6, Bologna**

10.00/12.00	teoria	Postura ed equilibrio sul treadmill Costruire proposte
12.45	RITROVO PISCINA VANDELLI	
13.00/15.00	pratica	treadmill 3 e 4, masterclass
15.00/15.30		discussione e conclusioni

PROGRAMMA

NB. Per il regolare svolgimento, si invita a rispettare gli orari delle lezioni

SPEC. ACQUAEROBICA & STEP & MASTER - 3-4 DICEMBRE '11

SABATO 3 dicembre '11 - RITROVO ore 8,30 Piscina Zola

9,00/10,30	teoria	presentazione corso contenuti e obiettivi delle lezioni acquarunning, tonificazione, allenamento...dalla teoria alla pratica , impostazione test (4 gruppi 15' x gruppo) sperimentazione e ginnastica in acqua
10.45/12,00	pratica	tonificazione, acquarunning, lavoro aerobico, di soglia... (dalla pratica alla teoria)
12,15/13,15	BREAK	
13,15/15,30	teoria	tonificazione, allenamento: aerobico, di soglia, recuperi, pulsazioni... dalla pratica alla teoria,
15,30/18,15	teoria	la musica

DOMENICA 4 dicembre '11 - RITROVO ore 8,30 Piscina Zola

8.45/9.00	teoria	presentazione
9.15/10.00	pratica	acquaerobica 1
10.00/10.45	pratica	acquaerobica 2
10.45/11.30	pratica	32 bit
11.45/13.15	teoria	specifica acquaerobica e step
13.30/14.15	BREAK	
14.30/15.00	teoria	specifica acquaerobica e step
15.15/16.00	pratica	step 1
16.00/16.45	pratica	step 2
16.45/17.30	pratica	master
17.45/18.15	teoria	conclusioni

NB. Per evitare che il programma subisca variazioni si prega di rispettare gli orari, grazie.

**QUESTO PROGRAMMA NON E' DEFINITIVO. VERRA'
DATA COMUNICAZIONE IL PRIMA POSSIBILE**

PROGRAMMA

**SPEC. ALLENAMENTO E MUSICA 28-29 GENNAIO 2012
SAN LAZZARO DI SAVENA (BO)**

PROG RAMMA

SABATO 28 gennaio '12 - ore 10.30 RITROVO PISCINA KENNEDY

11.00/13.30	teoria	musica
13.30/14.30	pranzo	
14.30/16.30	teoria	teoria dell'allenamento (prima parte)
16.45/18.30	pratica	teoria applicata alla pratica Running , tonificazione

DOMENICA 29 gennaio '12 - ore 8.45 RITROVO PISCINA KENNEDY

9.00/11.00	teoria	teoria dell'allenamento (seconda parte)
11.00/12.00	pratica break	musica esercitiamoci
13.00/15.00	pratica	Lez. Lungo continuo Lez. Intervallata Diversi generi musicali
15.15/16.30		test
16.30		confronto sul test e conclusioni.

NB. Per il regolare svolgimento, si invita a rispettare gli orari delle lezioni

**QUESTO PROGRAMMA NON E' DEFINITIVO. VERRA'
DATA COMUNICAZIONE IL PRIMA POSSIBILE**