



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI



F.I.N.A.  
L.E.N.  
I.L.S.E.  
I.L.S.

## CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA

Sabato 19 e Domenica 20 gennaio 2019

*c/o Hidron*

Via di Gramignano, snc  
50013 Campi Bisenzio (FI)

### Sabato 19 gennaio

- 09.15 Accredito, consegna del materiale.  
Saluto delle Autorità.  
Apertura dei lavori.  
Presentazione ed esposizione delle finalità del corso
- 09.45 – 12.15 L'attività motoria di fitness in acqua: analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro  
Classificazione delle differenti tipologie di lezione  
Utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua
- 12.15 – 12.45 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale
- 12.45 – 13.45 **Pausa**
- 13.45 – 15.00 Lezione pratica in acqua bassa e/o alta con e senza musica
- 15.00 – 16.30 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua (teoria/pratica in palestra o in aula)
- 16.30 – 17.15 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (teoria/pratica in palestra o in aula)
- 17.15 – 17.30 **Pausa**
- 17.30 – 18.00 I contenuti delle lezioni di Acqua Gym – Acqua Swimtraining – Acqua Aerobica (teoria)
- 18.00 – 19.00 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (teoria)

### Domenica 20 gennaio

- 09.15 – 10.00 Benefici e limiti delle attività motorie in acqua
- 10.00 – 11.00 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione verbale e non verbale e la conduzione della lezione.
- 11.00 – 12.30 Dalla terra all'acqua esercitazioni per la corretta dimostrazione del movimento acquatico da bordo vasca per l'attività in acqua bassa, media e alta (teoria in aula/pratica in palestra o in aula)
- 12.30 – 13.30 **Pausa**



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI



F.I.N.A.  
L.E.N.  
I.L.S.E.  
I.L.S.

14.45 – 16.45 Esercitazioni pratiche: Acqua Gym – Acqua Swim Training – Acqua Aerobica

16.45 – 17.45 TIROCINIO (Pratica) Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca, prova d'insegnamento  
(musica, la comunicazione dell'insegnante, tecnica e didattica)

17.45 – 18.30 Piccoli e grandi attrezzi e loro utilizzo

18.30 – 19.00 Riepilogo argomenti trattati

### **Domande, chiusura corso e consegna attestati di partecipazione**

**Docenti del corso (Docenti Regionali FIN):**

**Chiara BRACCINI**

**Adriana GIUSTI**

**Diego TADDEI**

**Alessia ZAPPELLI**

Esigenze organizzative potranno determinare un cambiamento dell'ordine delle varie lezioni.  
Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 10 partecipanti.

**N.B. i partecipanti dovranno munirsi d'abbigliamento idoneo per frequentare lezioni pratiche in acqua ed in palestra.**

**Costo di partecipazione: € 160.00**

Per partecipare è necessario avere almeno la qualifica di Istruttore di Base; il corso vale come aggiornamento curricolare per Istruttori di Base.

Per iscriversi inviare i due moduli allegati (**domanda di ammissione al corso e dichiarazione di responsabilità**) a [sit.toscana@federnuoto.it](mailto:sit.toscana@federnuoto.it).