



CORSO ISTRUTTORI  
OTTOBRE NOVEMBRE 2023 -

| GIORNO    | DATA     | ORA                | ARGOMENTO  | ORE TOT    |
|-----------|----------|--------------------|--|------------|
| domenica  | 08/10/23 | 10.00              | PROVE DI AMMISSIONE  | 1          |
| domenica  | 15/10/23 | 10.00              | PRESENTAZIONE CORSO<br><br>CULTURA DELL' ACQUA: evoluzione dei comportamenti acquatici-acquaticità<br>Sviluppo della senso percezione, costruzione di abilità motorie negli sport (nuoto/pallanuoto/sincro).<br><b>Lezione Zoom</b>  | 2,5        |
| Martedì   | 17/10/23 | 20.00              | AREA BIOFISIOLOGICA<br>Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, dei sistemi cardiocircolatorio, respiratorio, nervoso centrale e periferico – <b>Lezione Zoom</b>  | 1          |
| enerdì    | 20/10/23 | 19.30<br><br>20.30 | DALL' ADOLESCENZA ALL' ETA' ADULTA (psicologo o laureato in Scienze motorie).<br>- Cambiamenti e adattamenti dell'essere umano.<br>- L'allievo adolescente , l'allievo adulto: caratteristiche e sviluppo psicofisico - strategie didattiche. Gestione del singolo e del gruppo<br><b>Lezione zoom</b> | 1<br><br>1 |
| martedì   | 24/10/23 | 20.30              | AREA METODOLOGICA<br>Nozioni di base: fattori della prestazione, capacità coordinative, condizionali (forza, resistenza, velocità), mobilità articolare, capacità e abilità motoria.<br><b>Lezione Zoom</b>  | 1          |
| mercoledì | 25/10/23 | 20.30              | AREA METODOLOGICA<br>Tecnica sportiva: impostazione ed evoluzione della tecnica, controllo e regolazione del gesto, teoria dell'errore. <b>Lezione Zoom</b>  | 1          |
| giovedì   | 26/11/23 | 16.30              | ATTIVITA' IN ACQUA PER UTENZE SPECIALI –<br><b>Lezioni Zoom</b>  | 1          |

|          |          |       |  |   |
|----------|----------|-------|--|---|
| Sabato   | 28/10/23 | 15.30 | AREA TECNICA: Regolamenti tecnici – IL GUG<br><b>Lezione zoom</b>  | 1 |
|          |          | 16.30 | AREA TECNICA - GINNASTICA PRE-NATATORA<br>Ginnastica educativa e pre-natatoria : analisi degli esercizi in funzione degli obiettivi e dei distretti interessati, differenti modalita di proposizione ed esecuzione. <b>Lezione Zoom</b>  | 1 |
| domenica | 05/11/23 | 10.00 | AREA TECNICA - CRAWL<br>Tecnica e didattica delle nuotate.   | 1 |
|          |          | 11.00 | AREA TECNICA - "QUINTO STILE"<br>Virate e partenze nei diversi stili teoria del crawl -<br><b>Lezione in piscina</b>   | 1 |
| lunedì   | 06/11/23 | 20.30 | AREA TECNICA - GESTIONE ATTIVITA'<br>Organizzazione delle attività natatorie:<br>organizzazione e realizzazione della singola lezione,<br>organizzazione del corso di nuoto, organizzazione di una struttura didattica articolata (corsi baby, prescolari, bambini, ragazzi, adulti, terza età, disabili, scolaresche, gestanti ecc) - <b>Lezione Zoom</b> | 1 |
| Sabato   | 11/11/23 | 16.30 | ATTIVITA' IN ACQUA PER UTENZE SPECIALI - TERZA ETA'<br>Attività motoria per la terza età   | 1 |
|          |          | 17.30 | STRUTTURAZIONE DI ABILITA' MOTORIE SPECIFICHE<br>Nuoto sincronizzato elementi di base.<br><b>Lezione in piscina</b>  | 1 |
| sabato   | 18/11/23 | 15.30 | AREA TECNICA DELFINO TEORIA e pratica<br>Tecnica e didattica delle nuotate: teoria e pratica in piscina  |   |
|          |          | 16.30 | AREA TECNICA DORSO TEORIA E PRATICA<br>Tecnica e didattica delle nuotate: teoria e pratica in piscina  |   |
|          |          | 17.30 | AREA TECNICA RANA TEORIA E PRATICA<br>Tecnica e didattica delle nuotate: teoria e pratica in piscina- Lezione in presenza<br><b>Lezione in piscina</b>   |   |
| domenica | 19/11/23 | 12.00 | INCONTRO DOCENTI E PARTECIPANTI AL CORSO per domande e delucidazioni sul programma svolto ed esposizione caratteristiche tecniche dei vari stili del nuoto.<br>Lezione in presenza aula e piscina ( <b>previa conferma di interesse</b> )  | 1 |
| domenica | 26/11/23 | 10.30 | PROVA SCRITTA QUIZ A RISPOSTA MULTIPLA   | 1 |
| domenica | 26/11/23 | 13.30 | COLLOQUIO SINGOLO  |   |

- orari e giorni potrebbero variare, previa comunicazione