

CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA
SSD.Virtus Buonconvento



Piscina Comunale "Le Bagnese"



Via Amos Cassioli,4 50018 SCANDICCI (FI)

Ideazione e organizzazione: Roberto Del Bianco

Conduzione: Mirco Salvetti

Programma:

ONLINE SU PIATTAFORMA FAD, E' di fondamentale importanza seguire le lezioni in piattaforma, leggere la dispensa onde poter seguire in modo esaustivo e proficuo la parte pratico-teorica in presenza.

- Analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro
- Utilizzo dell'attrito e delle resistenze
- Le differenti tipologie di lezione
- La musica
- Postura, equilibrio, piccoli e grandi attrezzi
- Costruzione della lezione: le diverse fasi, metodologia e didattica
- Principi di teoria e metodologia dell' allenamento applicati al fitness in acqua
- L'acquaerobica E l'utilizzo Della Musica Per La Costruzione Di Coreografie
- Acquakick, acquacircuit, attività pre coreografate, ecc
- Il Body Mind, l'acqua Cross Training, Attività in Acqua Per Over 65
- Competizioni di fitness, criterium e Race Cross Training
- Costruzione della coreografia di gara

Primo giorno sabato 1 marzo 2025

Accredito 8.30

- 9.00** Presentazione di obiettivi e contenuti del corso (**Salvetti**)
- 9.30** Ripresa dei contenuti visionati on line (aula) (**Collu - Taddei**)
- 12.00** Pausa
- 12.45** Pratica in acqua, lezioni base acqua alta e acqua bassa (**Collu – Taddei**)
- 15.00** Pausa
- 16.00** Laboratorio didattico: Palestra la gestualità, i passi base e la musica adeguati al movimento acquatico (**Collu – Taddei**)
- 19.00** Spazio aperto (**tutti i docenti**)

Secondo giorno domenica 2 marzo 2025

- 8.30** Pratica in Palestra/Piscina, esercitazioni per la corretta dimostrazione del gesto acquatico e prove di didattica applicata al gruppo (**Collu – Taddei**)
- 10.00** Lezioni pratiche in acqua divisi in 2 gruppi : acqua swim training, acqua circuit, coreografia di gara, lezione body mind (**Collu – Taddei**)

12.00 pausa

13.00 Prove di insegnamento Pratica in Palestra/Piscina.) (**Collu- Salvetti- Taddei**)

15.00 Test di uscita (**Collu-Salveti-Taddei**)

17.00 Fine corso e rilascio attestati

Docenti:

Mirco Salvetti	Responsabile Nazionale Settore Fitness
Giorgia Collu	Collaboratrice SIT - Docente Regionale
Diego Taddei	Docente Regionale SIT

Segreteria organizzativa: Paola Cardarelli
Patrizia Vasta
Consuelo Piloca

NOTE ORGANIZZATIVE

Le iscrizioni si effettuano attraverso il portale amministrativo <http://portale.federnuoto.it>

Hotel nella zona:

Hotel Perlage Florence

Via Baccio da Montelupo, 16, 50018 Scandicci FI

Tel [055 398 9045](tel:0553989045)

Hotel Marzia

Via Duccio Tessari, 2, 50018 Scandicci FI

Tel [055 751203](tel:055751203)

Hotel I Cedri

Via Pisana, 595, 50018 Scandicci FI

Tel [055 722 1464](tel:0557221464)