FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
Comitato Regionale Abruzzese

Corso ISTRUTTORE di BASE
Pescara Aprile/Maggio 2020

29.02.2020	9.00	**Saluto del Presidente del C.R. Presentazione Corso Cristiano Carpente**	aula 144 piscine "Le Naiadi"
	9.30 13.00	**Le nuotate**	
		tecnica e didattica delle quattro nuotate	
		con riferimento al perfezionamento ed	
		evoluzione tecnica	
	14.30 18.30	**Le nuotate**	Piscina prova pratica
		tecnica e didattica delle quattro nuotate	
		con riferimento al perfezionamento ed evoluzione tecnica Partenze e Virate	

01.03.2020	9.00 13.00	**Regolamenti tecnici**	aula 144 piscine "Le Naiadi"
		Cultura dell' acqua	
		evoluzione del comportamento acquatico, dalla competenza motoria	
		al talento sportivo, sviluppo della sensopercezione	
		Nuoto per Salvamento - elementi Tecnico didattici	

07.03.2020	9.00 13.00	**Pallanuoto**	aula 144 piscine "Le Naiadi"
		elementi tecnico-didattici	
		Ginnastica prenatatoria	
		analisi degli esercizi, proposte in relazione alle fasce d' età	
	14.30 16.30	**Esercitazione pratica**	Piscina prova pratica
		ginnastica prenatatoria, pallanuoto,	
	16.30 18.30	salvamento declinati nelle diverse proposte didattiche	
		analisi, proposta ed ampliamento tipologia degli esercizi	

08.03.2020	9.00 13.00	**Nuoto Sincronizzato / Tuffi**	aula 144 piscine "Le Naiadi"
		elementi tecnico-didattici	
		Ginnastica in acqua	
		organizzazione di una lezione tipo, analisi degli esercizi	
		Fasce d' età speciali	
		attività natatoria per disabili, neonati e gestanti	

14.03.2020	9.00 13.00	**Cultura dell' acqua**	aula 144 piscine "Le Naiadi"
		fattori della prestazione/capacità, abilità e schemi motori di base	
		sensopercezione	
		I principi del carico fisico	
		il carico fisico, parametri e distribuzione del carico fisico	
		supercompensazione	
	14.30 18.30	**Evoluzione della tecnica**	aula 144 piscine "Le Naiadi"
		gli esercizi nel nuoto, classificazione,	
		esercitazioni tecnico-coordinative evolute,	
		esercizi di perfezionamento per le nuotate, virate e partenze	

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
Comitato Regionale Abruzzese

15.03.2020	**9.00** **13.00**	**Sicurezza in piscina**	aula 144 piscine "Le Naiadi"
		responsabilità dell' istruttore, civile, penale	
		Elementi di primo soccorso	
		traumatologia sul bordo vasca e in acqua	

21.03.2020	**9.00** **13.00**	**Psicopedagogia**	aula 144 piscine "Le Naiadi"
		sviluppo ed evoluzione dell' uomo,	
		le caratteristiche delle diverse fasi,	
		problematiche nella gestione del singolo e del gruppo	
	14.00 **16.00** **16.00** **18.00**	**Esercitazione pratica**	Piscina prova pratica
		Dimostrazione a secco delle nuotate, la gestualità a bordo vasca.	
		Dal movimento didattico elementare al movimento evoluto.	
		Sincronizzaro elementi tecnici e didattica	
		Ginnastica in Acqua	

22.03.2020	**9.00** **13.00**	**Cenni di anatomia**	aula 144 piscine "Le Naiadi"
		apparati e sistemi locomotore, nervoso centrale e periferico,	
		cardiocircolatorio, respiratorio	
		Cenni di fisiologia	
		metabolismo muscolare, modificazioni ed adattamenti	
		determinati dall' attività sportiva, educazione alimentare	

28.03.2020	**9.00** **13.00**	**Organizzazione scuola nuoto**	aula 144 piscine "Le Naiadi"
		pianificazione della singola lezione, organizzazione	
		di una struttura didattica articolata (prescolare,bambini,	
		adolescenti, adulti), avviamento allo sport (preagonismo),	
		criteri di selezione, gruppi evoluti di perfezionamento	
	14.30 **18.30**	**Sviluppo della tecnica**	aula 144 piscine "Le Naiadi"
		controllo e regolazione del gesto, teoria degli errori	
		Laboratorio didattico	
		Confronto sugli aspetti del corso	
		Dibattito aperto	

09.05.2020	**08.45**	**ESAMI**

Ai fini dell'iscrizione all'esame è obbligatoria la partecipazione al 75% delle ore di lezione teoriche e al 100% di quelle pratiche