



Unione Sportiva ACLI
Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal CONI, art. 31
D.P.R. 530 del 2-8-1974

CORSO HYDROFITNESS

Comitato Provinciale Us Acli di Milano
Sede lezioni: Piscina Aquamore di seriate, Via Deco' e Canetta, 57 – Seriate
Direttore del corso: Zanotti Roberto
Tel: 349-7535019
E-mail: zanotti.salvamento@gmail.com

GIORNATA 1

Lez.	Data e ora	Mod.	Teo	Pra	Argomento	Docente
1.	Domenica 16/10/2022 10,30-16,00		0,5		Presentazione del corso: <ul style="list-style-type: none">• Introduzione Società Nazionale Salvamento e US ACLI (organigramma, organismi istituzionali, regolamenti nazionali e sezioni provinciali);• curriculum SNS Sezione di Bergamo;• presentazione programma e argomenti trattati e presentazione docenti;• illustrazione materiale didattico e metodologia di lavoro.	ZANOTTI ROBERTO (Direttore di Sezione)
			1,5		Definizione dei concetti di fitness e wellness. Insegnamento motorio e principi coreografici: struttura di una lezione. Scelta della base musicale. Ruolo dell'istruttore.	GUERINI IRIDE MARIA (Tecnico Istruttore Nuoto)
			1		PAUSA PPRANZO	
				2,5		Esercitazioni pratiche in acqua.

GIORNATA 2

Lez.	Data e ora	Mod.	Teo	Pra	Argomento	Docente
2.	Domenica 23/10/2022 13,00-18,00		2		I cues verbali e immaginativi e la loro importanza in ambito didattico. Organizzazione della lezione con l'ausilio degli attrezzi didattici. Diverse tipologie di lezione (acquagag, acquatraining, acquaboxing, ...) GUERINI IRIDE MARIA (Tecnico Istruttore Nuoto)	GUERINI IRIDE MARIA (Tecnico Istruttore Nuoto)
					COFFEE BREAK	
				1,5		Esercitazioni pratiche in acqua bassa.
		1,5		Esercitazioni pratiche in acqua medio alta.		

COMITATO REGIONALE US ACLI LOMBARDIA

Via Luini, 5 ☎ Tel 0276017521
20123 Milano ☎ Tel 0286995618
C.F. 97143170153 ☎ Fax 0236215936
<http://www.usaclilombardia.it> ✉ e-mail: segreteria@usaclilombardia.it

GIORNATA 3

Lez.	Data e ora	Mod.	Teo	Pra	Argomento	Docente
3.	Domenica 30/10/2022 10,30-18,00		1		Introduzione teorica alle lezioni pratiche evolute	BARBIERI FEDERICA (Tecnico Istruttore Nuoto)
				2	Esercitazioni pratiche in acqua.	BARBIERI FEDERICA (Tecnico Istruttore Nuoto)
			1		PAUSA PRANZO	
				2	Esercitazioni pratiche in acqua.	BARBIERI FEDERICA (Tecnico Istruttore Nuoto)
			1,5		Elementi di anatomia funzionale del corpo umano (apparato scheletrico e muscolare). Cenni di anatomia funzionale della respirazione. Elementi di fisiologia del movimento e capacità motorie coordinative e condizionali.	SIMONAZZI DAVIDE (Massoterapista)

GIORNATA 4

Lez.	Data e ora	Mod.	Teo	Pra	Argomento	Docente
4.	Domenica 06/11/2022 13,00-18,00		2		Esame: <ul style="list-style-type: none"> questionario; colloquio orale. 	ZANOTTI ROBERTO (Direttore di Sezione) GUERINI IRIDE MARIA BARBIERI FEDERICA (Tecnici Istruttori Nuoto)
				3	Pratica: simulazione di una lezione in vasca.	GUERINI IRIDE MARIA BARBIERI FEDERICA (Tecnici Istruttori Nuoto)
			8,5	12,5		

COMITATO REGIONALE US ACLI LOMBARDIA