



Roma, 18.02.2022

Prot. n. 106

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società Attività Ginnico-Motorie
Acquatiche AICS

Loro Sedi

Oggetto: Corso di Formazione per Istruttore AICS di Fitness in Acqua – Campi Bisenzio (FI) 12-13 Marzo e 2-3 Aprile 2022.

La Direzione Nazionale - Dipartimento Sport - e il Comitato Provinciale AICS di Firenze, con la collaborazione della H. Sport SSD, organizzano il **Corso di Formazione per Istruttore AICS di Fitness in Acqua** che si terrà a **Campi Bisenzio (FI)**, presso la sede del Centro Sportivo Hidron – Via di Gramignano snc, **nei giorni 12-13 Marzo e 2-3 Aprile p.v..**

Il Corso, riservato ai tesserati maggiorenni AICS 2022, sarà tenuto da **Diego Taddei** (docente regionale FIN di Fitness in acqua) e avrà la durata di 33 ore di lezione (18 ore di pratica e 15 ore di teoria), con frequenza obbligatoria. Al termine del percorso formativo i discenti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale AICS di Fitness in Acqua con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli istruttori saranno, inoltre, iscritti nell'Albo Nazionale AICS dei Tecnici. Gli iscritti dovranno essere in possesso del certificato medico di idoneità all'attività sportiva in corso di validità.

Programma

Sabato 12 Marzo

- h. 9.00 Accredito e presentazione del Corso
- h. 9.15 Teoria 1° parte
- Storia del Fitness in Acqua
 - L'ambiente acqua: caratteristiche fisiche e principi dinamici
 - Introduzione: definizioni, origini, indirizzi, benefici
 - Fitness in Acqua: presentazione delle discipline
 - Movimenti Base nel Fitness in Acqua
 - Musica: utilizzo nelle lezioni
- h. 12.30 Pausa pranzo

./.



(segue 12 marzo)

- h. 13.30 Pratica (piscina)
- Acquagym: esercizi base, posture
 - Acquagym: riscaldamento e coordinazione
 - Acquagym: fase allenante
 - Acquagym: defaticamento e stretching
- h. 16.00 Teoria 2° parte
- Gli attrezzi nelle lezioni di Fitness in Acqua
 - Struttura di una lezione: riscaldamento, fase centrale, defaticamento
 - Istruttore: come muoversi e come comunicare efficacemente
 - Valutazione come feed-back per l'insegnante
 - Fitness in acqua per la terza età
- h. 17.30 Pratica 1 (palestra)
- Esercitazione guidata collettiva
 - Pensare e scrivere una lezione
 - Correzione movimenti
- h. 19.00 Conclusione lezioni

Domenica 13 Marzo

- h. 9.15 Teoria
- Pianificazione e programmazione del Corso: definizione obiettivi, mezzi e metodi
 - Tipologie di gruppi di lavoro
 - Conoscere
 - Adeguare il lavoro
 - Obiettivi
 - Verifica
- h. 10.45 Pratica (piscina)
- Acquagym: lezione senza utilizzo di attrezzi
 - Acquagym: lezione con utilizzo dei piccoli attrezzi
- h. 13.30 Pausa pranzo
- h. 14.30 Pratica 2 (palestra)
- Esercitazione guidata singola
 - Pensare e scrivere una lezione
 - Correzioni movimenti
- h. 16.30 Pratica (piscina)
- Portare in acqua la lezione pensata e scritta nella Pratica 2
- h. 18.30 Conclusione lezioni

Sabato 2 Aprile

- h. 9.15 Teoria
- Cenni di teoria e metodologia dell'allenamento
 - I sistemi metabolici
 - Apparato muscolo scheletrico e suoi distretti muscolari principali
- h. 11.45 Pratica (piscina)
- Lezione di Acquaerobica
- h. 13.15 Pausa pranzo
- h. 14.30 Teoria
- I grandi attrezzi nelle lezioni di Fitness in Acqua
 - Lezioni "Interval Training" – Metodologie
 - Musica: utilizzo nelle lezioni di Interval Training – Programmi per produrre la musica
- h. 17.00 Pratica (palestra)
- Pensare, scrivere e presentare una lezione in autonomia
 - Test esame pratico
 - Correzione movimenti
- h. 19.00 Conclusione lezioni

Domenica 3 Aprile

- h. 9.15 Teoria
- Approfondimento argomenti teorici trattati
 - Question time
 - Esame Teorico – questionario a risposte chiuse e aperte
- h. 11.30 Correzione collettiva esame teorico
- Lezione di Acquaerobica
- h. 12.30 Pausa pranzo
- h. 13.45 Pratica (piscina)
- Prova pratica esame
 - Correzioni
- h. 15.00 Esame pratico
- Viene richiesta una lezione di circa 15 minuti
 - Analisi degli esami, valutazioni finali e chiusura del Corso
- h. 17.30 Conclusione del Corso

ISCRIZIONE AL CORSO

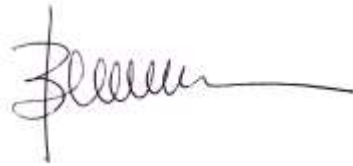
L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **7 Marzo p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Firenze info@aicsfirenze.net e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione è di € 240,00** a persona ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS.

Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Firenze – IBAN IT46J0103002803000002013739 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Fitness in Acqua. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione.

Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 3 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 12 adesioni). Per informazioni tecniche contattare il docente 335 6680323.

Un cordiale saluto.

Il Presidente
On. Bruno Molea





MODULO D'ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE NAZIONALE DI FITNESS IN ACQUA
Campi Bisenzio (FI) 12-13 Marzo e 2-3 Aprile 2022

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 7 Marzo 2022 a: info@aicsfirenze.net e a dnsport@aics.info

PARTECIPANTE	
COGNOME e NOME n. Tess. AICS	E-MAIL
DATI PARTECIPANTE	
Circolo AICS e cod. affiliazione	Persona richiedente
Indirizzo	E-Mail
CAP e Città	Tel e Fax
P.IVA	Codice Fiscale
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO: _____	
MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: Comitato Provinciale AICS Firenze IBAN: IT46J0103002803000002013739 CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE FITNESS IN ACQUA	

CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

- La quota di iscrizione di € 240,00 (a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori (MINIMO 3 ISCRITTI MAX 12).

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
Timbro e firma del Richiedente	Firma del Partecipante o del Richiedente

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data ___/___/___ Timbro e firma _____