Ente Nazionale di Promozione Sportiva
(Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs.n. 242/1999)

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali
(Riconoscimento Ministero Interni decreto n.559/C5730/12000/A)

Associazione Nazionale di Promozione Sociale
(Iscritta al Registro Nazionale n. 44 ai sensi della Legge n.383/2000)

SETTORE NUOTO

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORE NUOTO ACSI

data	orario	ARGOMENTI	docente
	(4 ore)	Presentazione del corso L'ambiente acqua Gli analizzatori Capacità motorie Sensopercezione e multilateralità Le fasi sensibili	
	(4 ore)	Attivita' prescolare Aspetti educativi L'apprendimento motorio	

Via Montecatini, 5 00186 – Roma Tel. 06/6990498 Fax. 06/6794632
www.acsi.it – www.nuoto.acsi.it – nuoto@acsi.it

Ente Nazionale di Promozione Sportiva
(Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs.n. 242/1999)

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali
(Riconoscimento Ministero Interni decreto n.559/C5730/12000/A)

Associazione Nazionale di Promozione Sociale
(Iscritta al Registro Nazionale n. 44 ai sensi della Legge n.383/2000)

SETTORE NUOTO

	4 ore	Organizzazione dei corsi e della lezione Programmazione delle attività, valutazione L'istruttore di nuoto (responsabilità e normativa vigente) Clima psicologico e aspetti disciplinari	
	4 teoriche	L'ambientamento la propulsione in acqua	
		il dorso: tecnica e didattica il crawl: tecnica e didattica Partenze e virate	
	4 teoriche	La rana: tecnica e didattica La farfalla: tecnica e didattica	

Via Montecatini, 5 00186 – Roma Tel. 06/6990498 Fax. 06/6794632
www.acsi.it – www.nuoto.acsi.it – nuoto@acsi.it

Ente Nazionale di Promozione Sportiva
(Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs.n. 242/1999)

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali
(Riconoscimento Ministero Interni decreto n.559/C5730/12000/A)

Associazione Nazionale di Promozione Sociale
(Iscritta al Registro Nazionale n. 44 ai sensi della Legge n.383/2000)

SETTORE NUOTO

		Partenze e virate	
	3 teoriche + 1 pratica	la ginnastica prenatatoria Diversificazioni didattiche Scuola nuoto adulti	
	4 ore	La comunicazione: elementi, modalità, variabili Sviluppo cognitivo La motivazione L'autostima Gestione del gruppo L'allievo adolescente L'allievo adulto	
	4 ore	Organi e apparati Fisiologia del lavoro muscolare, cenni	

Via Montecatini, 5 00186 – Roma Tel. 06/6990498 Fax. 06/6794632
www.acsi.it – www.nuoto.acsi.it – nuoto@acsi.it

Ente Nazionale di Promozione Sportiva
(Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs.n. 242/1999)

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali
(Riconoscimento Ministero Interni decreto n.559/C5730/12000/A)

Associazione Nazionale di Promozione Sociale
(Iscritta al Registro Nazionale n. 44 ai sensi della Legge n.383/2000)

SETTORE NUOTO

		Adattamenti all'esercizio fisico	
	4 teoriche	Il carico fisico Parametri Stimolo e adattamento Supercompensazione La distribuzione del carico sport e alimentazione	
	4 teoriche	La teoria degli errori Pallanuoto, Sincro, Salvamento Sviluppo della sensopercezione Pre agonismo e regolamenti tecnici sicurezza in piscina, cenni di primo soccorso	
	10 ore	lezioni pratiche	
	50 ore	Tirocinio (in qualsiasi piscina ACSI)	

Via Montecatini, 5 00186 – Roma Tel. 06/6990498 Fax. 06/6794632
www.acsi.it – www.nuoto.acsi.it – nuoto@acsi.it