

Corso per is calendario

lezior

data	orario
lun, gen 20, 20	17.00/19.00
mar, gen 21, 20	17.00/19.00
mer, gen 22, 20	17.00/19.00
gio, gen 23, 20	17.00/19.00
ven, gen 24, 20	17.00/19.00
lun, gen 27, 20	17.00/19.00
mar, gen 28, 20	17.00/19.00
mer, gen 29, 20	17.00/19.00
gio, gen 30, 20	17.00/19.00
ven, gen 31, 20	17.00/19.00
sab, feb 1, 20	17.00/19.00
lun, feb 3, 20	17.00/19.00
mar, feb 4, 20	17.00/19.00
mer, feb 5, 20	17.00/19.00
gio, feb 6, 20	17.00/19.00

lezior



istruttore di nuoto

Contenuto e programma

Argomenti teorici

argomento
Presentazione del corso
Attività pre-scolare, Aspetti educativi
L'ambiente acqua-gli analizzatori-capacità motorie
Apprendimento motorio
La ginnastica prenatatoria
L'istruttore di nuoto:figura e ruolo, responsabilità-clima psicologico
L'ambientamento-la propulsione in acqua,
Dorso e crawl:tecnica e didattica
Rana e Farfalla:tecnica e didattica
Scuola nuoto adulti
Sport e alimentazione
Il carico fisico:parametri-la supercompensazione
Sicurezza in piscina
Preagonismo-regolamenti
La teoria dell'errore
Organizzazione dei corsi e della lezione-programmazione

Argomenti pratici

Ambientamento e acquaticità
dorso e crawl
rana e delfino
proposte didattiche di pallanuoto,