



Sede di Modena  
Viale Gramsci, 357  
41122 Modena

Modena, 01/10/2017

### **CORSO ISTRUTTORI SOCIETA' NAZIONALE DI SALVAMENTO SEZIONE DI MODENA**

Si comunica l'inizio del corso Istruttori organizzato dalla Società Nazionale di Salvamento – Sezione di Modena per la stagione sportiva 2017/2018 con prova di ammissione che si svolgerà **Mercoledì 25 Ottobre o Venerdì 27 Ottobre** con ritrovo alle ore 21,00 presso la piscina “Fanti” dell’ Accademia Militare in Corso Cavour, 28 a Modena.

Il corso che avrà una durata di circa 2 mesi si svolgerà prevalentemente nelle serate di lunedì e mercoledì sera dalle 19,00 alle 21,00 presso la sede della Società Nazionale di Salvamento sezione di Modena in viale Gramsci, 357 a Modena.

La prova consisterà nell'esecuzione di almeno tre delle nuotate principali e nel recupero di un oggetto, posizionato sul fondo della vasca ad una profondità di circa due metri.

#### **Requisiti per essere ammessi al corso:**

- Aver compiuto 16 anni,
- Essere in possesso del titolo di studio non inferiore alla licenza media inferiore,
- Non avere riportato condanne penali

**Documentazione per l'ammissione al corso da consegnare entro le prime 2 lezioni del corso:**

- Domanda di ammissione ed autocertificazione compilate che saranno consegnate dopo la prova di ingresso.
- Certificato medico di idoneità sportiva non agonistica.
- Pagamento della quota d'iscrizione.
- Fotocopia di un documento d'identità.
- 2 foto formato tessera.

Per ulteriori info: [asi.modena@libero.it](mailto:asi.modena@libero.it); Giulio Dotti : 338/3925587

## **PROGRAMMA**

### **Mercoledì 25 Ottobre o Venerdì 27 Ottobre 2017 (ore 21,00)**

ritrovo alle ore 21,00 presso Piscina Accademia Militare di Modena in Corso Cavour, 28 Modena  
Prova pratica di ammissione.

### **Lunedì 6 Novembre 2017 (ore 19.00 – 21,00): Viale Gramsci, 357 Modena**

- Figura e ruolo dell'Istruttore.

### **Mercoledì 8 Novembre 2017 (Ore 19,00 – 21,00): Viale Gramsci, 357 Modena**

- Apparato Cardio-circolatorio, Apparato respiratorio, Fisiologia ed igiene.
- Sviluppo psico-fisico, percorsi di maturazione.
- Capacità fisiche nell'attività natatoria.

### **Sabato 11 Novembre 2017 (ore 14.30 – 16,30): Viale Gramsci, 357 Modena**

Ginnastica educativa e pre-natatoria, cenni sulle capacità coordinative e condizionali

### **Lunedì 13 Novembre 2017 (ore 19,00 – 21,00): Viale Gramsci, 357 Modena**

In piscina come al parco giochi da 3 a 8 anni.  
Metodologie didattiche, Ambientamento, Prima Acquaticità.

### **Mercoledì 15 Novembre 2017 (ore 19,30 – 21,30): Viale Gramsci, 357 Modena**

- L'attività natatoria per gli adulti.
- L'attività natatoria per la terza età.

### **Lunedì 20 Novembre 2017 (ore 19,00 – 21,00): Viale Gramsci, 357 Modena**

Stile libero: La nuotata, le partenze, le virate.

### **Mercoledì 22 Novembre 2017 (ore 19,00- 21,00) :Viale Gramsci, 357 Modena)**

Dorso: La nuotata, le partenze, le virate.

### **Domenica 26 Novembre 2017 (ore 09.30 – 12,00): Piscina CDR – Via Sassi, 114 Modena**

Esercitazione pratica: ambientamento e acquaticità  
Esercitazione pratica stile, dorso

### **Mercoledì 29 Novembre 2017 (ore 19,00 – 21,00): Viale Gramsci, 357 Modena**

Primo soccorso e rianimazione. Principali informazioni sanitarie di pronto intervento e di prevenzione.

### **Lunedì 4 Dicembre 2017 (ore 19,00- 21,00) : Viale Gramsci, 357 Modena**

Rana: La nuotata, le partenze, le virate.

### **Mercoledì 13 Dicembre 2017 (ore 19,00 – 21,00): Viale Gramsci, 357 Modena**

Delfino: La nuotata, le partenze, le virate.

### **Domenica 17 Dicembre 2017 (ore 09.30 – 12,00): Piscina CDR – Via Sassi, 114 Modena**

Esercitazione pratica: rana – delfino e virate

### **Mercoledì 20 Dicembre 2017 (ore 19,00 – 21,00): Viale Gramsci, 357 Modena**

Aspetti didattico – organizzativi della Scuola Nuoto.  
- Dalla scuola nuoto alla squadra agonistica: criteri di selezione e aspetti didattico-metodologici dell'avviamento allo sport.

Per ulteriori info: [asi.modena@libero.it](mailto:asi.modena@libero.it); Giulio Dotti : 338/3925587

Commissione Tecnica SNS Sezione di Modena