



Sezione di Modena
Modena

Modena, 23/01/2019

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 2019 con prova di ammissione che si svolgerà **Mercoledì 6 Marzo o Venerdì 8 Marzo** 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 o il sabato pomeriggio presso la nuova sede in via dello Sport, 27 presso il Pala-Panini 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; Giulio Dotti : 338/3925587

PROGRAMMA

Mercoledì 6 Marzo o Venerdì 8 Marzo 2019 (ore 21,00)

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

Sabato 16 Marzo 2019 (ore 14,30 – 16,30): Via dello Sport, 27 c/o Pala-Panini - Modena

- Figura e ruolo dell'Istruttore.

Lunedì 18 Marzo 2019 (Ore 19,00 – 21,00): Via dello Sport, 27 c/o Pala-Panini - Modena

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

Mercoledì 20 Marzo 2019 (ore 19,00 – 21,00): Via dello Sport, 27 c/o Pala-Panini - Modena

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

Sabato 23 Marzo 2019 (ore 14.30 – 16,30): Via dello Sport, 27 c/o Pala-Panini - Modena

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

Mercoledì 27 Marzo 2019 (ore 19,30 – 21,30): Via dello Sport, 27 c/o Pala-Panini - Modena

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

Sabato 30 marzo 2019 (ore 14,30 – 16,30) : Via dello Sport, 27 c/o Pala-Panini - Modena

Dorso: La nuotata, le partenze, le virate.

Mercoledì 3 aprile 2019 (ore 19,00 – 21,00): Via dello Sport, 27 c/o Pala-Panini - Modena

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

Domenica 7 aprile 2019 (ore 09.30 – 12,00): Piscina CDR – Via Sassi, 114 Modena

Esercitazione pratica: ambientamento e acquaticità
Esercitazione pratica stile, dorso

Mercoledì 10 aprile 2019 (ore 19,00 – 21,00): Via dello Sport, 27 c/o Pala-Panini - Modena

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

Lunedì 15 Aprile 2019 (ore 19,00- 21,00) : Via dello Sport, 27 c/o Pala-Panini - Modena

Rana: La nuotata, le partenze, le virate.

Mercoledì 17 Aprile 2019 (ore 19,00 – 21,00): Via dello Sport, 27 c/o Pala-Panini - Modena

Delfino: La nuotata, le partenze, le virate.

Domenica 28 Aprile 2019 (ore 09.30 – 12,00): Piscina CDR – Via Sassi, 114 Modena

Esercitazione pratica: rana – delfino e virate

Sabato 4 Maggio 2019 (ore 14,30 – 16,30) : Via dello Sport, 27 c/o Pala-Panini - 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; Giulio Dotti : 338/3925587

Commissione Tecnica SNS Sezione di Modena