

Roma, 17.01.2024

Prot. n. 1497

Ai Comitati Regionali AICS  
Ai Comitati Provinciali AICS  
Alle Società di Nuoto AICS  
Loro Sedi

Oggetto: Corso di Formazione Istruttore Fitness in Acqua – Campi Bisenzio (FI) 17-18-24-25 febbraio 2024.

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 17-18-24-25 febbraio 2024**.

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, 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 del tesserino tecnico scaricabile dall'App AICS 2.0 con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli istruttori saranno, inoltre, iscritti nell'Albo Nazionale AICS dei Tecnici.

## PROGRAMMA DETTAGLIATO

### **SABATO 17 FEBBRAIO 2024**

Ore 9.00 – Accredito e presentazione corso

Ore 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

Ore 12.30 – Pausa Pranzo

Ore 13.30 – Pratica (Piscina)

- Acquagym: esercizi base, posture

- Acquagym: riscaldamento e coordinazione
- Acquagym: fase allenante
- Acquagym: defaticamento e stretching

Ore 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

Ore 17.30 – Pratica 1 (Palestra)

- Esercitazione guidata collettiva
- Pensare e scrivere una lezione
- Correzione movimenti

Ore 19.00 fine lavori 1° giornata

### **DOMENICA 18 FEBBRAIO 2024**

Ore 9.15 – Teoria

- Pianificazione e programmazione del corso: Definizioni obiettivi, mezzi e metodi
- Tipologie di gruppi di lavoro.
  - Conoscere
  - Adeguare il lavoro
  - Obiettivi
  - Verifica

Ore 10.45 Pratica (piscina)

- Acquagym: lezione senza utilizzo di attrezzi
- Acquagym: lezione con utilizzo dei piccoli attrezzi

Ore 13.30 Pausa Pranzo

Ore 14.30 – Pratica 2 (Palestra)

- Esercitazione guidata singola
- Pensare e scrivere una lezione
  - Correzione movimenti

Ore 16.30 – Pratica (Piscina)

- Portare in acqua la lezione pensata e scritta nella pratica 2

Ore 18.30 fine lavori 2° giornata

## **SABATO 24 FEBBRAIO 2024**

Ore 9.15 – Teoria

- Cenni di teoria e metodologia dell'allenamento
- I sistemi metabolici
- Apparato Muscolo Scheletrico e suoi distretti muscolari principali

Ore 11.45 (Piscina)

- Lezione di Acquaerobica

Ore 13.15 – Pausa Pranzo

Ore 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

Ore 17.00 – Pratica (Palestra)

- Pensare, scrivere e presentare una lezione in autonomia
- Test esame pratico
  - Correzione movimenti

Ore 19.00 fine lavori 3° giornata

## **DOMENICA 25 FEBBRAIO 2024**

Ore 9.15 – Teoria

- Approfondimento argomenti teorici trattati
- Question time
- Esame Teorico
  - Questionario a risposte chiuse e aperte

Ore 11.30 Correzione collettiva esame teorico

- Lezione di Acquaerobica

Ore 12.30 – Pausa Pranzo

Ore 13.45 – Pratica in piscina

- Prova pratica esame
  - Correzioni

Ore 15.00

- Esame Pratico
  - Viene richiesta una lezione di circa 15 minuti
- Analisi degli esami, valutazioni finali e chiusura del corso

Ore 17.30 fine 4° giornata

## **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **12 febbraio p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail a [hidronacademy@gmail.com](mailto:hidronacademy@gmail.com) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto: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 scaricabile dall'App AICS 2.0 e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: H. SPORT S.S.D. a.r.l. Codice Iban: IT 92 T08325 38111 0000000 24468 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 4 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 ISCRIZIONE  
CORSO ISTRUTTORE FITNESS IN ACQUA  
CAMPI BISENZIO (FI) 17-18-24-25 FEBBRAIO 2024**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 12 febbraio 2024** a: [hidronacademy@gmail.com](mailto:hidronacademy@gmail.com) e per conoscenza a [dnsport@aics.info](mailto: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	
Data		Firma	
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO: <hr/>			
<b>MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: H. SPORT S.S.D. a.r.l. Codice Iban: IT 92 T08325 38111 0000000 24468</b>			
<b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE FITNESS IN ACQUA</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- **La quota di iscrizione è di € 240,00 (a persona).** È comprensiva di: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n.4 iscritti (massimo 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.
<b>Timbro e firma del Richiedente</b>	<b>Firma del Partecipante o del Richiedente</b>

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 \_\_\_\_\_