

SABATO 26 giugno 2010 – PISCINA di BELLUNO

ACQUATLETICA

Attività motoria e allenamento in acqua per i grandi giochi sportivi

Seminario di aggiornamento teorico/pratico organizzato dalla Scuola Nuoto della Piscina di Belluno, con l'obiettivo di far conoscere la didattica, i metodi e le diverse attività del progetto ACQUATLETICA. L'attività in acqua offre numerosi vantaggi sia a livello tecnico coordinativo sia a livello preventivo e può inserirsi facilmente in ogni periodo e in ogni momento del programma di allenamento di ogni disciplina sportiva.

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ

parte teorica in aula presso la sede del CONI Belluno, via Cipro

15:00 / 15:45 *Bogo Enrico : Allenatore di nuoto - Docente regionale FIN*

OBIETTIVI FORMATIVI DEL LAVORO IN ACQUA

- *Caratteristiche e vantaggi di un lavoro multidisciplinare*
- *I diversi protocolli di lavoro*

15:45 / 16:30 *Rinaldi Antonietta : Insegnante Educazione Fisica - Docente regionale FIN*

ACQUAFITNESS

- *L'acquatraining come metodologia di allenamento*
- *Coordinazione e condizionamento*

16:30 / 17.00 *Marchetti Tiziana: Maestra di Sci – Istruttore di nuoto*

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

- *Un supporto indispensabile*
- *Alcuni interventi specifici*

parte pratica in vasca presso la piscina di Belluno via dei Dendrofori , 4/6
è necessario portare l'occorrente per l'attività in acqua

17:15 / 18: 00 **circuiti ed andature**

18:00 / 18: 15 **interventi specifici rieducativi**

18:15 / 19: 00 **protocolli di lavoro**