

CORSO ISTRUTTORE SARDEGNA 2026

COORDINATORE REGIONALE SIT SESETTO COGONI – SEGRETERIA SILVIA ATZORI

Prima dell'inizio dell'attività in aula /pratica, è indispensabile prendere visione delle lezioni online su piattaforma FAD

Online su piattaforma FAD:

Introduzione

Contenuti e obiettivi del corso

Aspetti amministrativi

Cultura dell'acqua

La piscina inclusiva

L'uomo e l'acqua

Figura e ruolo dell'istruttore

Cenni di teoria del movimento

Schemi motori terrestri e acquatici

Costruzione di abilità motorie negli sport acquatici

Dalla competenza motoria al talento sportivo

Biofisiologia

Il corpo umano

Elementi di primo soccorso

Psicopedagogia

Il processo di comunicazione

Gestione del singolo e del gruppo

Sviluppo cognitivo emotivo e affettivo

Intelligenza emotiva e competenza sociale

Costruzione dell'autostima

Insegnamento e apprendimento

Strategie didattiche e clima psicologico

Tipologie di allievo

La tutela dei minori nello sport

La scuola di abilità acquatiche

aspetti organizzativi

la scuola nuoto federale

organizzazione della scuola nuoto

sicurezza in piscina

responsabilità dell'istruttore

l'avviamento all'attività sportiva

Attività Speciali

cenni di attività per gestanti

cenni di attività neonatale

cenni di attività prescolare

cenni di attività per adulti e terza/quarta età

ambientamento e acquaticità

ginnastica educativa e prenatatoria

galleggiamento, posture e propulsioni

locomozione in acqua e i 4 stili canonici

tecnica e didattica della 4 nuotate regolamentari

cenni di fitness in acqua

pallanuoto in corsia

nuoto artistico in corsia

nuoto per salvamento in corsia

Teoria e pratica in presenza:

➤ **Sabato 14.11.2026 Piscina Comunale Sestu**

Ore 09.00 Locomozione in acqua e i 4 stili canonici (teoria)

Ore 11.00 Ginnastica educativa e prenatatoria (pratica)

re 13.00 Fine sessione

➤ **Domenica 15.11.2026 Piscina Comunale Sestu**

Ore 09.00 Tecnica e didattica dello stile libero e Farfalla (pratica)

Ore 11:00 Tecnica e didattica della rana e del dorso (pratica)

Ore 13.00 Fine sessione

➤ **Lunedì 16.11.2026 Piscina Atlantide Elmas (o Dolianova)**

Ore 16.00 Ambientamento e acquaticità (pratica)

Ore 18.00 Fine sessione

➤ **Martedì 17.11.2026 Piscina Comunale Cagliari**

Ore 16.40 Galleggiamento, posture e propulsioni (pratica)

Ore 18.40 Fine sessione

➤ **Sabato 28.11.2026 Piscina Comunale Sestu**

Ore 09.00 Nuoto artistico in corsia (pratica)

Ore 11.00 Pallanuoto in corsia (pratica)

Ore 13.00 Fine sessione

➤ **Domenica 29.11.2026 Piscina Comunale Sestu**

Ore 09.00 cenni di fitness in acqua (pratica)

Ore 11.00 nuoto per salvamento in corsia (pratica)

Ore 13.00 Fine sessione

ore 16.00 Dibattito

Gruppo docenti

I corso si completa con 50 ore di tirocinio pratico da svolgere presso una Scuola nuoto affiliata FIN

Esame Finale 20 dicembre 2026

Il programma potrebbe subire delle variazioni in base alla disponibilità delle aule e dei docenti.