



## **CORSO DI ISTRUTTORI FICK II LIVELLO**

Francesco Salvato Maestro di canoa e formatore federale per le figure di II° e III° livello in collaborazione con il **comitato regionale Piemonte** organizza un corso per istruttori FICK per le attività amatoriali e ricreative di II livello europeo

**Dove:** IN VAL PELLICE c/o base di Free Flow

**Quando:** 16-17-18-19 APRILE 2015

**Costo:** 350 €

**Livello tecnico richiesto:** padronanza sul III°

**Argomenti delle lezioni:**

- Inquadramento federale
- Tecnica
- Apprendimento motorio
- Didattica
- Fisiologia
- Sicurezza

**Iscrizioni: ENTRO IL 30 MARZO 2015**

Inviare curriculum canoistico e brevetti acquisiti

Richiedi programma dettagliato e ogni altra info a:

**Francesco Salvato**

Cell. 340-6541843–mail [info@freeflowkayak.it](mailto:info@freeflowkayak.it)



**Corso per:** Istruttori II livello  
Tecnici di attività promozionali – amatoriali e tempo libero

## **Oggetto**

programma di massima per organizzazione corso Istruttori II livello per le attività promozionali, amatoriali e tempo libero.

## **Inquadramento**

In questo documento viene presentato il corso organizzato dal Maestro formatore **Francesco Salvato** per la formazione delle nuove figure di Istruttore di II livello per le attività promozionali, amatoriali e tempo libero.

## **Competenze:**

Conoscere la tecnica, la didattica, la sicurezza, la gestione del gruppo e l'ambiente per operare in fiumi di II°

## **Abilità:**

Padronanza personale della tecnica su difficoltà di III° grado e assoluta padronanza delle tecniche di salvamento adatte alla difficoltà sulla quale opera ( II° grado)  
Queste nuove figure sono identificate al 2 livello della scala formativa europea e si inquadra nel nuovo quadro formativo approvato dalla FICK specifico per le attività di canoa fluviale non competitive.

## **Livello europeo Qualifica FICK per canoa fluviale non competitiva**

- 1 Tecnico di base
- 2 Istruttore II livello
- 2+ Istruttore III livello
- 3 Maestro di canoa

## **Maestro Formatore responsabile**

Francesco Salvato. Eventuale intervento di altri docenti.

## **Date del corso ed esame**

Il corso inizierà il **16 aprile 2015** alle ore **12:00** in Val Pellice (TO), località ponte di Bibiana

e terminerà **Domenica 19 aprile 2015** alle ore **16:00**.

L'esame pratico e teorico con presentazione dei lavori/tirocini svolti, si terrà in ottobre 2015 in data da definirsi in Val Pellice in località ponte di Bibiana

## **Quota di iscrizione**

La quota di partecipazione prevede l'iscrizione al corso ed è stabilita a 350 €. Il corso potrà essere attivato con un minimo di 5 partecipanti.

Le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento dei 15 iscritti.

## **Requisiti di accesso**

Il corso e il relativo esame sarà accessibile a tutte le figure FICK a partire dal Tecnico di base.

Inoltre, in via eccezionale gli organizzatori del corso si riservano la possibilità di accettare domande di partecipazioni a figure di altre enti o associazioni se considerate equivalenti o superiori in competenze al Tecnico di base FICK.

Ogni partecipante dovrà essere dotato di propria attrezzatura specifica per il torrente, nonché delle normali dotazioni di sicurezza quali corda, moschettoni, salvagente con cow tail, cordini etc..

## **Programma del corso**

Il corso prevede lezioni frontali, auto formazione, tirocinio e la presentazione di un elaborato circa

un progetto da concordare con i docenti formatori durante il corso.

LEZIONI FRONTALI 30 ORE

AUTOFORMAZIONE 50 ORE

LAVORO INDIVIDUALE 8 ORE

TIROCINIO GUIDATO E PRATICA SUL CAMPO 32 ORE

Gli argomenti trattati dai maestri formatori saranno:

## **TECNICA**

### **Presupposti della tecnica**

impostazione, spazio di lavoro, dinamiche di movimento, i 5 principi

### **Fondamentali in acqua piatta**

pagaiata avanti, pagaiata indietro, circolari avanti, circolare indietro, timonata, aggancio, colpo spinta, appoggi alto, basso e continuo, eskimo a destra, sinistra e indietro,

### **Manovre in acqua mossa**

entrata in corrente, entrata in morta, traghetto, cambi di direzione

## **SICUREZZA**

Auto salvamento, rovesciamento, muoversi sulle sponde, nuoto in rapida (dorso, stile, elica),

**Salvamento con il kayak:** uso del cow tail, eskimo assistito

**Lancio della corda :** tipi di lanci, salvamento vincolato, doppio imbrago

**Comunicazione e elementi generici:** teoria della sicurezza, i pericoli, regole di discesa, regole di sicurezza, segnali, organizzazione della sicurezza.

## **PARTE SCIENTIFICA**

### **Cenni di anatomia**

**Fisiologia:** apparato cardio circolatorio, apparato muscolo scheletrico, sistema nervoso

**Scienza del movimento:** capacità motorie, qualità motorie, cenni di neurofisiologia del movimento

**Igiene/prevenzione:** la preparazione fisica, ginnastica preventiva, cenni di sana alimentazione e stili di vita

## **DIDATTICA E COMUNICAZIONE**

**Cenni di comunicazione:** interpersonale, di gruppo e docente allievo.

**Didattica:** principali scuole di didattica, la figura dell'istruttore, la progressione didattica, il momento didattico,

la correzione, la didattica in età evolutiva.