

## ISTRUTTORE DI BASE 2020

### Programma del corso

#### Conoscenze

- **Tecnica**  
Conoscere la **tecnica** a livello teorico e pratico essendo dimostrativi, conoscere kayak e pagaia e le varie tipologie
- **Didattica**  
Saper comunicare e relazionarsi con i singoli ed il gruppo  
Conoscere e variare le metodologie didattiche in relazione alle situazioni e al gruppo
- **Sicurezza**  
Gestire un gruppo in sicurezza in situazioni differenti nell'ambiente in cui si opera fino a condizioni di mare stato 2 con vento forza 3.
- **Abilità**  
Padronanza personale della tecnica in condizioni di mare stato 2 con vento forza 3 e assoluta padronanza delle tecniche di salvamento adatte alle difficoltà nelle quali si opera, saper usare le dotazioni di sicurezza in modo adeguato, conoscere i segnali da usare e i nodi.

#### SABATO

Ore 09.00 ritrovo in aula e iscrizione al corso

##### Argomento **PROMOZIONE**

- Motivazione (perché vuoi diventare istruttore FICT)
- Filosofia FICT, il tuo pensiero
- Ruolo dell'istruttore di base
- Attività federali il tuo pensiero

Ore 09.45 Aula

##### Argomento **DIDATTICA**

- Ruolo dell'istruttore
- Apprendimento e comunicazione
- Struttura di un corso
- Esercizi di progressione
- Varie

Ore 11.00 Spazio aperto

##### I materiali - L'attrezzatura

- Dotazioni del tecnico
- Abbigliamento
- Materiale canoa kayak pagaia

Ore 11.30 Spazio aperto

**La sicurezza**

- Nodi (5)
- Corda di lancio prove a secco (dal basso, dall'alto, doppio lancio)  
Differenze e similitudini con cima di traino marina
- Segnali di comunicazione
- Varie
- Riflessioni

Ore 13.00 **pausa** piccolo spuntino

Ore 14.00 Spazio aperto

**La tecnica a secco**

- Entrata e uscita dal kayak le due tecniche
- Impugnatura della pagaia
- Impostazione in kayak
- Varie

Ore 14.30 acqua

**Presupposti della tecnica**

- Impostazione
- Spazi di lavoro
- Dinamiche del movimento
- I 5 principi

Ore 15.00

**Fondamentali in acqua piatta**

- Trasporto kayak
- Imbarco e sbarco
- Pagaia avanti
- Pagaia indietro
- Circolare avanti
- Circolare indietro
- Spostamento laterale 1 tempo e continuo
- Appoggi
- Timonata

Ore 18.00

**Auto-salvamento e salvamento**

- Rovesciamento e uscita bagnata
- Svotamento e risalita sulla propria imbarcazione
- Soccorso e recupero pericolante
- Utilizzo dotazioni di sicurezza (pompa di sentina e cima di traino)

Ore 19.00 aula

**Riflessioni**

**DOMENICA**

Ore 09.00 in aula

**Didattica**

- L'apprendimento e le sue fasi
- Il Feed back
- La didattica e i metodi di insegnamento
- Iter della progressione didattica
- Come sviluppare sensibilità destrezza e equilibrio
- La comunicazione didattica
- Esercizi propedeutici e giochi

Ore 11.00 in acqua

**Pagaiata**

- La tecnica
- Preparazione, ingresso, passata e svincolo
- Argomento TECNICA CANOISTICA
- Spiegazione ed esecuzioni in acqua dei fondamentali
- Interventi correttivi: dove e come intervenire
- Esercizi propedeutici delle tecniche da insegnare

13.00 Pausa

13.30 aula

**Navigazione: pericoli oggettivi**

- Norme di navigazione
- Lettura della carta nautica
- Pericoli ambientali
- Studio delle previsioni meteorologiche
- Orientamento, uso della bussola e correzione rotta

15.30 in acqua

- Prove pratica in acqua a conclusione delle due giornate...
- Riflessioni e chiarimenti

18.30 aula - **Fine attività saluti**