

Corso nazionale 2023 per Istruttore FICK Sea Kayak

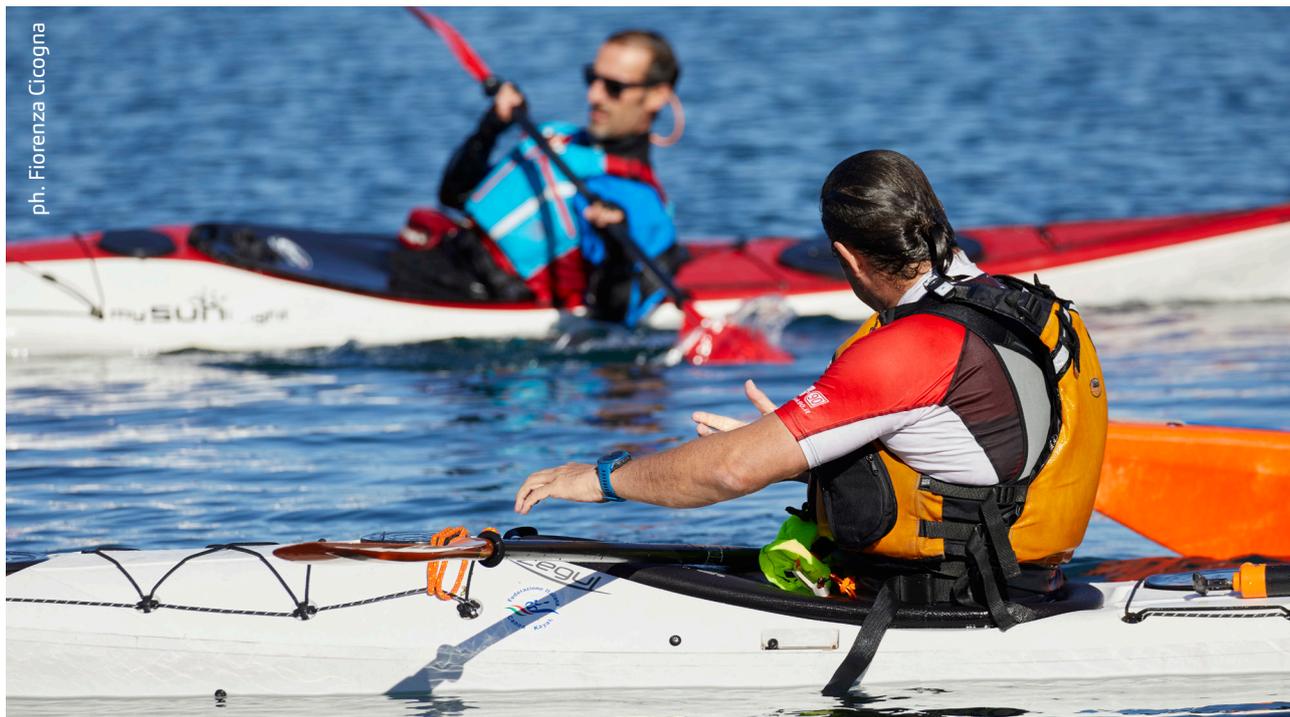
[disciplina non competitiva]

SOTTOCOSTA

Scuola nazionale di kayak da mare



CORSO NAZIONALE PER **ISTRUTTORE FICK SEA KAYAK** TECNICO DI LIVELLO 2 - COACH PAGAIA AZZURRA LEVEL 2



Il Corso si propone per formare gli Istruttori FICK di Sea Kayak [livello 2] che, a loro volta, dovranno insegnare gli elementi caratteristici e specifici della disciplina Sea Kayak. Il corso è abilitante per operare nel sistema di certificazione nazionale FICK "Pagaya Azzurra" [Coach Pagaya Azzurra level 2].

L'istruttore deve possedere le capacità individuali per navigare a proprio agio e operare in condizioni fino a brezza tesa (forza 3 Beaufort) e mare mosso (scala 3 Douglas). Può insegnare e rilasciare il Certificato Nazionale Pagaya Azzurra Sea Kayak fino al livello 3.

DIDATTICA

La didattica è caratterizzata da una spiccata interattività. Oltre un primo incontro conoscitivo e successive esercitazioni in mare è prevista un'attività di formazione *online* con compiti assegnati.

MODULI

Il Corso è articolato in 5 moduli didattici sviluppati in 6 giornate in presenza, attività *online* e una sessione di valutazione finale in acqua e a terra. Gli incontri in presenza (sessioni 1 e 2) si svolgeranno per entrambe le aree geografiche previste (centro-nord e centro-sud), l'esame finale avrà una sede unica.

Di seguito il dettaglio dei 3 moduli:

1. Istituzionale FICK e Pagaya Azzurra

Presentazione FICK e del sistema di certificazione.

2. Didattica e insegnamento disciplina Sea Kayak

Tecniche di insegnamento, analisi dei video, correzioni. Adattamenti per la pratica in presenza di disabilità.

3. Tecnica Sea Kayak

Capacità individuali, di recupero della posizione e di eseguire salvataggi, rimorchi, ecc.

4. Conoscenze applicate al Sea Kayak

Meteorologia, Oceanografia, Navigazione e Pilotaggio, Ambiente.

5. Sicurezza, normativa e primo soccorso

Sicurezza e pericoli in mare, normativa e aspetti legali. Cenni di fisiologia, patologia, elementi di nutrizione.

MODALITÀ DI AMMISSIONE

Il Corso è a numero chiuso (12 partecipanti per ogni sede). La domanda di ammissione (modulo Fick online) e gli allegati previsti devono essere compilati e fatti pervenire all'indirizzo di posta elettronica info@sottocosta.it indicando la preferenza di sede (centro-nord o centro sud) per le sessioni in presenza. Solo in seguito alla ricezione della mail di conferma di ammissione, si potrà formalizzare l'iscrizione al Corso inoltrando la distinta di pagamento relativa alla quota di iscrizione.

PRE-REQUISITI

Per accedere al corso i candidati devono avere la qualifica di Tecnico Unico di Base con una stagione di pratica di insegnamento all'attivo e possedere le capacità e conoscenze equivalenti alla Certificazione Pagaya Azzurra SK3 (consigliata).



PIANO FORMATIVO

Il piano formativo comprende 480 ore di formazione corrispondenti a 20 crediti formativi (24 ore ciascuno) così suddivise:

Corso Istruttori

125 ore + 80 ore di studio (8,5 crediti formativi)

- 40 ore di attività guidata da docenti;
- 51 ore di autoformazione (18h), di formazione online (25h), con presentazione di una tesi su un argomento assegnato (8h);
- 32 ore di tirocinio in mare (aiuto istruttore/ assistente);
- 2 ore di verifica (in mare e teoria).

Certificazione dell'acquisizione delle competenze

275 ore (11,5 crediti formativi)

- capacità come Istruttore (esperienza come aiuto Istruttore o assistente in mare);
- capacità individuali in mare;
- conoscenze teoriche.

COMPETENZE RICHIESTE A FINE CORSO

Il candidato, già Tecnico Unico di base, dovrà mostrare conoscenze teorico-pratiche adeguate a un Tecnico FICK di livello 2 riguardo i seguenti punti eseguendo le manovre da entrambi i lati:

- Equipaggiamento personale;
- Imbarco e sbarco da terra, dall'acqua e nel surf (max 1m);
- Pagaia in avanti, fermata e pagaia indietro;
- Pagaia circolare avanti e indietro - 360°;
- Spostamenti laterali senza e con abbrivio;
- Richiamo di prua;
- Timone di poppa;
- Appoggio alto e basso, senza e con abbrivio; Roll;
- Rientro e roll;
- Risalita con paddle float; Salvataggio a T;
- Zattere;
- Rimorchi;
- Conoscenza elementare delle principali problematiche legate alla pratica sportiva e del kayak per i disabili;
- La sicurezza degli adattamenti per la disabilità;

ALL'ISTRUTTORE SONO RICHIESTE

- Una buona capacità di insegnamento;
- Organizzazione della lezione per una pratica sicura del kayak;
- La capacità di scomporre e ricomporre le azioni delle manovre durante l'insegnamento;
- Esposizioni chiare e sintetiche;
- L'abilità a dare forma e armonia a una tecnica efficace adeguata al livello di formazione;
- L'abilità a eseguire recuperi e salvataggi nelle condizioni previste;
- La capacità di mantenere il gruppo in sicurezza;

CORSO NAZIONALE PER ISTRUTTORE FICK SEA KAYAK TECNICO DI LIVELLO 2 COACH PAGAIA AZZURRA LEVEL 2

PER CHI

Per Tecnici Unici di base FICK Sea Kayak con competenze equivalenti alla certificazione SK3 (consigliato).

QUANDO

19-21 MAG • 22-24 SET (area centro-nord),
26-28 MAG • 15-17 SET (area centro-sud)
21-22 OTT (esame)

DURATA DEL CORSO

Circa 5 mesi con 2 appuntamenti di 3 giornate, sessioni *online* e tirocinio. Una giornata di valutazione finale in acqua e a terra.

DOVE

Area centro-nord

Vercurago (LC) c/o CK90 sede Canneto, Lungolago Aldo Moro (**sessione 1**)

Lerici (SP) c/o Scuola di Mare (**sessione 2**)

Area centro-sud

Trevignano Romano (RM)
c/o H2O Sailing Club, Via della Rena, 93
(**sessioni 1 e 2**)

Monte Argentario (GR) loc. La Feniglia
(**esame per tutti i corsisti**)

ORARI DI RITROVO (per sessioni ed esame)
alle 11:00 i venerdì (12:00 area centro-sud)
alle 09:00 tutti gli altri giorni

A CURA DI

Sottocosta ASD

MATERIALE DIDATTICO (dispense)

Le tre linee di difesa - Conoscenze tecniche
- Capacità di Insegnamento - Meteorologia per kayaker
- Oceanografia per kayaker
- Navigation & Piloting - I trucchi del mestiere - Greenland - Stretching.

DOCENTI, RELATORI ED ESAMINATORI

Maestri Formatori FICK Sea Kayak

Quota di partecipazione

400,00€ quota complessiva per i moduli.

ISCRIZIONI

Il Corso Istruttori si terrà al raggiungimento di un numero congruo di partecipanti per sede.

Modulo di iscrizione

<https://www.federcanoa.it/home/documenti/modulistica/modulistica-corsi-di-formazione-territoriali/modulistica-di-richiesta-ammissione.html>

Versamento anticipo

100,00€

a Sottocosta ASD

IBAN IT35V0306909606100000112094

INFORMAZIONI

sottocosta.it

info@sottocosta.it

333 9571 788

Piero de Stefano

349 5216 020

Felice Farina

335 286 606

Guido Grugnola

377 447 1063

Giorgio Perrotta

346 6030 870 - 338 3292 597

Francesco Petralia

348 652 1726

Alberto Ruggieri

SOTTOCOSTA

Scuola nazionale di kayak da mare

Via della Rena, 93
00069 Trevignano Romano (RM)



FICK

Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcanoa.it