



FERREA SUB MONZA

Corso Milano n. 39 – Monza C.F. 94501600152 – www.ferreasub.it



ANNO 2023-2024

CALENDARIO LEZIONI DI TEORIA per corso **ARA – APNEA_r01** **ORARIO: 21,15 / 23,00**

NOVEMBRE 2023

Giovedì 30 **Attrezzatura di base (P1)** Mauro
Daniele

DICEMBRE 2022

Giovedì 14 **Cenni di fisica (P1)** Mauro

GENNAIO 2023

Venerdì 12 **Apparato uditivo-compensazione-vista in immersione
Apparato respiratorio e circolatorio (P1)** Stefano (online)

Giovedì 18 **Attrezzatura ARA (P2)** Frenk

Giovedì 25 **Attrezzatura ARA (P1)** Frenk

FEBBRAIO 2023

Giovedì 1 **Anatomia e primi esercizi di compensazione (Apnea 1)** Roberto

Giovedì 8 **Assorbimento e rilascio gas in immersione –
Tabelle d'immersione (P1)** Daniele - Mauro

Giovedì 15 **Assorbimento e rilascio gas in immersione (P2)** Cristiano

Giovedì 22 **Comportamento in immersione, tecnica e procedure. Pianificazione
dell'immersione (P1)** Andrea (online)

Giovedì 22 **Adattamento all'apnea (Apnea 1)** Roberto

Giovedì 29 **Tabelle d'immersione – Comportamento in immersione (P2)** Cristiano

MARZO 2023

Lunedì 04 **Computer subacqueo (P1)** Frenk

Giovedì 7 **Emergenze e primo soccorso (Apnea+ P1)** Roberto-Mauro

Giovedì 14 **Preparazione psico-fisica all'Apnea, principi di base di allenamento,
cenni di alimentazione (Apnea 1)** Roberto

Giovedì 21 **Lezione speciale 1 (Le imbarcazioni, leggi e regolamenti) parte 1** Daniele - Piero

Giovedì 28 **Pianificazione immersione – Tecniche di immersioni (P2)** Cristiano

APRILE 2023

Giovedì 4 **Approfondimenti di Anatomo-Fisiologia ed esercizi di compensazione
(Apnea 2)** Roberto

Giovedì 11 **Lezione speciale 2 (navigazione ,carteggio) parte 2** Daniele - Piero

Giovedì 18 **Lezione speciale 3 (Biologia) (P1 – Apnea 2)** Luca

MAGGIO 2023

Giovedì 9	Lezione speciale 4 (Nodi) (ARA – Apnea 3)	Daniele - Mario
Giovedì 16	Approfondimenti di fisica (Apnea 2)	Roberto
Giovedì 23	Progressioni didattiche, gestione dei gruppi in BD e AL (Apnea 3)	Roberto

GIUGNO 2023

<u>Giovedì 6</u>	Metodologie didattiche, impostazione e preparazione lezioni di Teoria (Apnea 3)	Roberto
-------------------------	--	---------

La frequenza alle lezioni è **OBBLIGATORIA**, e requisito indispensabile alle valutazioni che verranno effettuate durante lo svolgimento del corso, con modalità e tempi stabiliti dall'Istruttore del gruppo.
Si raccomanda la massima puntualità.