

Al via il master per istruttore fitness in acqua

Scritto da stefano

Mercoledì 23 Ottobre 2013 13:45 -



Master Istruttore Fitness in acqua

MASTER FITNESS IN ACQUA

Totale ore: circa 6 suddivise equamente tra teoria e pratica.

Date: Martedì 5 e 12 novembre 2013 con orario 19.00 – 22.00

Prima ora teoria – seconda parte pratica in acqua.

Teoria

Fitness in acqua: Esercizi e movimenti base della ginnastica in acqua

Valutazione, elencazione e spiegazione teorica di esercizi applicabili in acqua per i vari distretti muscolari associandoli ai principi didattici di insegnamento degli stessi valutandone indicazioni e controindicazioni. Valutazioni a corpo libero e con attrezzi specifici del fitness in acqua.

Strutture di lezione

Come costruire la lezione. Suddivisione temporale. Le strutture di lezione base, le loro componenti, le variabili da considerare.

Analisi e valutazione del tipo di lezione in funzione delle particolari situazioni ambientali: profondità e temperatura dell'acqua, situazione ambientale, tipo di fondo e adattamento al bordo vasca. La gestione della lezione con e senza attrezzi.

Acquatic gym: ginnastica in acqua a tempo di musica.

Acquatic gym style: l'allenamento in acqua con "stile"

Acqua Shackle Moving: la nuova ginnastica in acqua 2013 con l'impiego di differenti velocità

Al via il master per istruttore fitness in acqua

Scritto da stefano

Mercoledì 23 Ottobre 2013 13:45 -

per realizzare una lezione coinvolgente ed efficace

La musica nel fitness in acqua

Il brano musicale e valutazione del tempo acquatico di esecuzione. Come strutturare la lezione ricercando dei brani adatti agli obiettivi. La musica come strumento allenante. Esercitazioni di sensibilizzazione al ritmo.

Pratica in piscina

- Prova e valutazione dei vari aspetti degli esercizi diversificati per distretti muscolari
- Identificazione ed esecuzione a tempo di musica
- Analisi delle variabili in funzione delle richieste
- Lezioni base di ginnastica in acqua
- Valutazione delle variazioni che si verificano in funzione delle proposte a varie altezze dell'acqua, valutando i differenti tempi di esecuzione e i diversi effetti a seconda del tipo di esercizio
- Denominazione, visualizzazione degli stessi e valutazione delle loro difficoltà e del valore tecnico e impatto fisiologico.
- Presentazione di lezioni di ginnastica in acqua
- Esempi di lezione: aquatic gym, aquatic gym style, acqua shackle moving