



## **CLINIC di AGGIORNAMENTO**

### **ACQUAGYM/ACQUAFITNESS**

**Domenica 2 febbraio 2014 (orario 10.00-18.00)**

Ore 9.45 Registrazione presenze

Introduzione e presentazione giornata

- Principi dell'acquagym/acquafitness
  - Finalità e obiettivi
- Cenni sulle tecniche di acqua bassa e acqua alta
  - Utilizzo e scelta delle musiche
  - Struttura della lezione
- Principi per la programmazione di una successione di lezioni (obiettivi, contenuti, metodi, principio di gradualità)

In acqua:

- Esercizi in acqua
- Uso dei piccoli attrezzi (tubi, cavigliere, elastici...)
- Esempificazione di lezione (struttura, gradualità)
- Utilizzo dei grandi attrezzi: TREADMILL e HYDROBIKE
  - Principi per l'utilizzo dell'attrezzo
  - Indicazioni tecniche (regolazione, posizione...)
    - Programmazione e struttura lezioni
    - Diverse andature, posizioni e ritmi
    - Scelta e utilizzo basi musicali
- Figura dell'istruttore, cueing verbale, visivo e corporale. Uso e non uso della voce.
  - Esempificazioni

Chiusura (riflessioni, prossimi appuntamenti...)

-La giornata è articolata con parti teoriche e pratiche, cenni o approfondimenti a seconda degli argomenti

-Ognuno dovrà essere munito di materiale per l'entrata in acqua

-La pausa pranzo sarà strutturata come momento conviviale con tutti gli istruttori (momento "poco tecnico" ma molto importante da vivere insieme)

-Durante la giornata saranno proposti momenti di confronto e possibilità di richiesta di approfondimenti per la programmazione di momenti successivi di aggiornamento.

***Grazie in anticipo per la collaborazione, la passione, l'impegno e la volontà di migliorare insieme.***