



CORSO ISTRUTTORE ACQUAFITNESS
CSEN
Programma del corso

1° giorno – Domenica 19 gennaio 2025

08.30-09.00 Presentazione corso e docenti

09.00-10.00 Figura dell'istruttore di FITNESS nei corsi ACQUAFITNESS

- Competenze dell'istruttore
- Capacità dell'istruttore e perché il socio si affida ai corsi
- Importanza della lezione di ACQUAFITNESS con i benefici
- Diversità tra le attività in ACQUA e differenza con le lezioni di TERRA

10.00-11.00 MUSICA

- Spiegazione della musica per il FITNESS
- Importanza della musica quadrata
- Esercitazioni per la musica (MasterBeat – Frase – Periodo)

11.00-11.15 PAUSA

11.15-12.00 CUEING

- Spiegazione e utilizzo del CUEING
- Differenza dei cueing: Verbale-Visivo-Gestuale
- Importanza del CUEING e criteri di applicabilità:
 - Anticipare – Efficace – Preciso
- Esercitazioni varie

12.00-13.00

Competenze dell'istruttore
il mondo dell'ACQUA
Biofisiologia

2° giorno – Domenica 26 gennaio 2025

08.30-09.00

Ripasso su MUSICA - CUEING

09.00-09.50

Spiegazione concetto lezione ACQUAFITNESS

- **Struttura della lezione «tipo»**

09.50-10.00

PRONTI PER FARE LEZIONE

10.00-11.00

LEZIONE IN ACQUA con ELENA RIDOLFI

11.00-11.30

PAUSA CAFFE'

11.30-12.00

SPIEGAZIONE DELLA LEZIONE

12.00-13.00

METODI DI INSEGNAMENTO e utilizzo con tempi e ripetute

Esercizi parte SUPERIORE

- **combinazione di esercizi (antero/posteriore)**
- **Contrazione opposta all'acqua**

Esercizi parte INFERIORE

- **combinazione di esercizi (antero/posteriore)**
- **Contrazione opposta all'acqua**

Esercizi CORE

LABORATORIO

13.00-13.30

ASSEGNAZIONE esercitazioni per il prossimo appuntamento

3° giorno – Domenica 2 febbraio 2025

08.30-09.00

Ripasso su METODI DI INSEGNAMENTO – ESERCIZI BASE

09.00-09.50

Verifica dell'esercitazione assegnate

Analisi del lavoro

09.50-10.00

PRONTI PER FARE LEZIONE

10.00-11.00

LEZIONE IN ACQUA con ELENA RIDOLFI

11.00-11.30

PAUSA CAFFE'

11.30-12.00

I principi dell'acqua e come dobbiamo utilizzarli a lezione

- **Contrazione muscolare e benefici nel corpo**
- **Differenze tra le varie tipologie di contrazioni muscolari**
- **Teoria dell'allenamento e gruppi muscolari**
- **Principio di Archimede**

12.00-12.30

Format di lezioni di ACQUAFITNESS da proporre a lezione

12.30-13.00

LABORATORIO con suddivisione delle varie fasi di lezione

13.00-13.30

ASSEGNAZIONE esercitazioni per il prossimo appuntamento

4^o giorno – Domenica 9 febbraio 2025

08.30-09.00

Ripasso su TIPOLOGIE DI LEZIONI da poter usare

09.00-10.00

Verifica dell'esercitazione assegnate

Analisi del lavoro

10.00-11.00

CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE

- **Il muscolo**
- **Anatomia del muscolo scheletrico**
- **Anatomia delle fibre muscolari**
- **Principi dell'allenamento:**
 - **Principio del sovraccarico**
 - **Principio della specificità**
 - **Principio della resistenza progressiva**
 - **Principio della reversibilità**

11.00-11.30

PAUSA CAFFE'

11.30-12.00

LABORATORIO con suddivisione delle varie fasi di lezione

12.00-13.00

VERIFICA delle esercitazioni effettuate

13.00-13.30

ASSEGNAZIONE esercitazioni per il prossimo appuntamento



5° giorno – Domenica 16 febbraio 2025

08.30-09.00

Ripasso generale sulle tematiche relative alla lezione di ACQUAFITNESS

09.00-09.45

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Spiegazione delle varie fasi di lezioni durante la stagione

Utilizzo dei FORMAT di lezione durante la stagione

ESAMI

10.00-10.45

ESAME SCRITTO

10.45-11.00

PAUSA CAFFE' – CAMBIO ABBIGLIAMENTO (tutti in vasca)

11.00-12.30

ESAME PRATICO

12.30-13.30

ANALISI dell'esame e valutazioni finali