



Ro a

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 Analisi della lezione

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° giorno – Domenica 9 febbraio 2025



- 08.30-09.00** Ripasso su **TIPOLOGIE DI LEZIONI** da poter usare
- 09.00-09.50** 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**
- 09.50-10.00** **PRONTI PER FARE LEZIONE**
- 10.00-11.00** **LEZIONE IN ACQUA** con **ELENA RIDOLFI**
- 11.00-11.30** **PAUSA CAFFE'**
- 11.30-12.30** **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**
- 12.30-13.00** **LABORATORIO** con suddivisione delle varie fasi di lezione
- 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**