

CORSO ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA **Online e in Presenza**

Video-Didattici (portale)

Video 1 (1h 15min)

- Storia del Fitness in Acqua
- L'ambiente acqua: caratteristiche fisiche e principi dinamici
- Introduzione: definizioni, origini, indirizzi, benefici

Video 2 (1h 15min)

- Fitness in Acqua: presentazione delle discipline
- Movimenti Base nel Fitness in Acqua

Video 3 (1h)

- Gli attrezzi nelle lezioni di Fitness in Acqua

Video 4 (50min)

- Cenni di teoria e metodologia dell'allenamento
- Struttura di una lezione: riscaldamento, fase centrale, defaticamento
- Pianificazione e programmazione del corso: Definizioni obiettivi, mezzi e metodi

Video 5 (45min)

- Istruttore: come muoversi e come comunicare efficacemente
- Valutazione come feed-back per l'insegnante
- Fitness in acqua per la terza età
- Posture

Video 6 (2h)

- Comunicazione e Cueing per l'istruttore di Fitness in Acqua

Video 7 (1h 15min)

- Lezioni "Interval Training" 1° parte
 - Metodologie di allenamento interval
 - I sistemi metabolici

Video 8 (1h 15min)

- Lezioni "interval training" 2° parte
 - Esempi pratici (video)
 - Manuale degli esercizi con e senza attrezzi
 - Strutturare una lezione e cicli di lezioni

Video 9 (1h)

- Musica:
 - Studi scientifici - effetti sull'organismo
 - Struttura della musica utilizzata per il fitness

Video 10 (1h 30min)

- Il personal trainer acquatico

Al termine della visione dei video didattici esame teorico online

Programma CORSO LIVE - SABATO

Ore 9.00 – Pratica 1 (Palestra)

- Esercitazione guidata collettiva
- Pensare e scrivere una lezione
 - Correzione movimenti

Ore 12.15 Lezione Acquabike

Ore 13.15 Lezione Acquagym vasca alta

Ore 13.45 – Pratica 2 (Piscina)

- Acquagym: esercizi base, posture
- Acquagym: riscaldamento e coordinazione
- Acquagym: fase allenante
- Acquagym: defaticamento e stretching

Ore 14.30 pausa pranzo

Ore 15.30 – Pratica 3 (Palestra)

- Esercitazione guidata collettiva
- Pensare e scrivere una lezione
 - Correzione movimenti

Ore 18.30 fine lavori 1° giornata

Programma CORSO LIVE - DOMENICA

Ore 9.00 Pratica (palestra)

- Esercitazione guidata singola
- Pensare e scrivere una lezione
 - Correzione movimenti

Ore 10.30 Pratica (piscina)

- Masterclass 1 ACQUA ZONE
- Masterclass 2 FIGHT AMRAP
- Masterclass 3 Water Cross Training

Ore 13.00 – Pausa Pranzo

Ore 14.00 – Pratica (Piscina)

- Ripasso e correzioni finali prova esame

Ore 15.30

- Esame Pratico
 - Viene richiesta una lezione di circa 10 minuti
- Analisi degli esami, valutazioni finali e chiusura del corso

Ore 17.00 fine lavori 2° giornata

Docente:

Diego Taddei presenter internazionale con oltre 25 anni di esperienza nel settore, mastertrainer per Cruisin Academy, ideatore dei programmi Acquajump, AcquaFitBoxe, SurFit, Water Cross Training e Spring Energie Aquatic, docente regionale FIN, collaboratore con UniFi Scienze Motorie. Dal 2015 ad oggi presente in convention internazionali e formatore in Italia, Spagna, Russia, Brasile, Svizzera, Olanda, Belgio, Marocco, Polonia, Ucraina, Bielorussia, Kazakistan, Albania, Thailandia e Cina.