

ENERGY - MODULO 1-2-3-4

MODULI	ARGOMENTI	Ore di TEORIA	Ore di PRATICA
MS1	Musica Analisi musicale: - melodico - ritmico	1	1
	Principi fisiologici: - Scala di Borg - Frequenza Cardiaca massima - Range allenante - Uso del Cardiofrequenzimetro	1	
	I movimenti più utilizzati nella lezione di Aerobica (passi base del fitness) – differenziazione passi base fitness e passi base competizioni		2
	Metodi coreografici Aerobica: - add on - piramidale inverso (da 32/16 a scendere...) - holding pattern	1	2
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1	1
MS2	Lezione di Aerobica Comunicazione: - cueing - anticipazione verbale e visiva	2	1
	La Struttura della lezione di Aerobica	1	1
	Esercitazione pratica degli strumenti coreografici e del cueing		2
	Comunicazione: - approccio da parte dell'insegnante all'allievo	1	
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1	1
MS3	Lo step l'attrezzo: - utilizzo - zona - aerea - regola della sicurezza - tecnica di esecuzione	1	2
	La musica nella lezione di step Passi base sullo step: - conduzione singola (passi sequenziali) - conduzione alternata (passi di cambio) - passi particolari: in travelling step	1	1
	Metodi coreografici: - add on - piramidale inverso (da 32/16 a scendere...) - holding pattern	1	2
	Tavola rotonda	2	
	Musica nella lezione di tonificazione	1	
MS4	Principali movimenti della lezione: IN PIEDI arti inferiori: - squat - affondi - mix (passi base)	1	1
	arti superiori: - curl - alzate laterale, frontali, spinte in alto, distensioni, rematori		1
	A TERRA Decubito: supino, prono, laterale Prono: push up, lombari, swimming, gambe flesse Supino: addominali Quadrupedia: flessione ed estensione delle gambe, circonduzioni gambe, pu faciliati Laterale: core, planche		2
	Programmazione della lezione di tonificazione muscolare (tipo di lezione GAG, POWER TONE...)	1	
	Metodologie della tonificazione: uso piccoli attrezzi: pesetti, body barr, elastic band, carico naturale	1	
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1	1