



CORSO DI FITNESS MUSICALE ISTRUTTORE DI 1° LIVELLO DI GINNASTICA AEROBICA

Sabato 26 ottobre – dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00

- Presentazione del corso di Fitness Musicale, aerobica, step e tonificazione muscolare. Allenamento cardiovascolare, lipolitico e di condizionamento muscolare
- Le attrezzature del fitness musicale: step, pesetti, elastici, bilancieri
- Masterclass di Aerobica
- Breve storia dell'allenamento in sala corsi
- Struttura di una lezione di aerobica e step
- La musica per l'aerobica, per lo step, per il condizionamento muscolare e per lo stretching
- Struttura della musica, masterbeat, frasi musicali, periodi musicali e cueing
- Passi base dell'aerobica, a basso impatto e ad alto impatto
- Sistemi di insegnamento motorio
- Prove pratiche con l'utilizzo del cueing 4-3-2-1
- Analisi masterclass del mattino

Domenica 27 ottobre - dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00

- Masterclass di step
- Analisi della lezione
- Passi base di step a basso ed alto impatto
- Sistemi di insegnamento motorio ed esempi
- Il sistema scheletrico, il sistema muscolare
- La contrazione muscolare e le fibre muscolari
- La biomeccanica, assi e piani
- Le leve



A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY LOMBARDIA

- L'ATP e i sistemi energetici
- Terminologia dei movimenti del corpo umano
- Origini e inserzioni dei principali gruppi muscolari
- Il muscolo agonista, antagonista, sinergico e fissatore
- Lavoro a gruppi: creazione di coreografie di aerobica e step

Sabato 9 novembre - dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00

- Master class di condizionamento muscolare
- Analisi della lezione
- Il condizionamento muscolare: esercizi
- Tecniche di condizionamento muscolare: variazioni di ritmo, cheating, pre esaurimento, pre esaurimento inverso, variazioni di leva, set composto, super set, abbinamenti, circuito per braccia, gambe, e misti (top, down, top e down, top, down)
- Il lavoro aerobico e di condizionamento muscolare integrati e l'interval training
- Esempi pratici di combinazioni per il condizionamento muscolare
- Ripasso generale

Domenica 10 novembre - dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00

- La postura
- Paramorfismi e dismorfismi
- L'ernia del disco
- La frequenza cardiaca allenante, la formula di Cooper, la formula di Karvonen e la scala di Borg
- Lo stretching: balistico, statico, dinamico e PNF
- ASC – CONI – la formazione
- Metodologia dell'insegnamento
- Metodologia dell'allenamento
- Aspetti fiscali e normativi, in particolare i rimborsi per i collaboratori e le altre forme di retribuzione
- Esame teorico/pratico
- Consegna certificazioni



A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY LOMBARDIA

REQUISITI E MATERIALE DA PREPARE PER L'ESAME:

Preparare una coreografia di aerobica e una di step di 32 tempi.

Saper riconoscere il master beat, il primo battito di ogni frase musicale e usare correttamente il cueing 4-3-2-1 sull'ultima frase musicale.

Conoscere almeno un esercizio per ogni principale gruppo muscolare e le loro: inserzioni, origini, azione e la terminologia del movimento.

Conoscere almeno un esercizio di stretching per ogni principale gruppo muscolare.