

Linee guida - video pillole

Esercizi da fare a casa

Contenuti del video

- Iniziate il video con un breve saluto, presentate la vostra associazione e il tipo di lezione (es. "Ciao sono Valentina di Danza Arte per Uisp Reggio Emilia. Benvenuto a questa lezione di *pilates*")
- Introdurrete la lezione e ciò che andrete a fare (es. "In questa lezione andremo a lavorare sull'addome per aumentare la tonificazione e la resistenza. Sei pronto? Partiamo!")
- Adattate gli esercizi al target di riferimento (anziani, persone con difficoltà motorie, bambini, adulti, etc)
- Concludete con un saluto (es. "A oggi è tutto! Grazie per l'attenzione. A presto!")

Ripresa

La ripresa deve essere in senso orizzontale.

La ripresa dell'esercizio deve essere ravvicinata per garantire una chiara visibilità dello stesso.

È meglio avere una telecamera fissa ed evitare spostamenti fastidiosi alla visione del video.

Scegli uno sfondo di ripresa il più neutro possibile.

Audio

La spiegazione dell'esercizio è fondamentale per la comprensione, quindi:

- no video senza audio
- la musica non deve sovrapporsi alla spiegazione

Durata

Su Facebook la durata massima di un video deve essere di 2 minuti, ma potete decidere di fare una lezione completa di 15 minuti divisa in riscaldamento – allenamento – stretching.

Tono di voce

Parla a tu per tu con chi ti sta guardando, spiega l'esercizio, definisci il tempo e le ripetizioni, chiarisci i benefici dell'esercizio e dell'attività fisica in generale.

Trasmetti tranquillità, evita i silenzi.

Immaginatevi di essere alla vostra classica lezione.

Frequenza di pubblicazione

Una pillola al giorno.

Taggate Uisp (Facebook e Instagram)

Note

Ricordatevi che gli esercizi verranno ripetuti a casa e non tutti avranno l'attrezzatura adatta: la lezione deve essere il più possibile ripetibile a casa.