

PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE DI

FITNESS MUSICALE - 1° LIVELLO

(area tecnico-pratica)

Il corso teorico-pratico, della durata di 24 ore (5 moduli da 4 ore+ esame finale), ha lo scopo di sviluppare conoscenze e competenze tecniche indispensabili per formare un istruttore di fitness musicale.

Sono previste esercitazioni pratiche collettive durante le quali ciascun aspirante istruttore applicherà gli insegnamenti ricevuti sulla classe (formata dagli altri aspiranti istruttori) ed esercitazioni individuali (scritte e pratiche) atte all'acquisizione di una maggiore consapevolezza e della propria autonomia didattica.

Il docente fornirà una dispensa scritta contenente tutte le informazioni necessarie ad affrontare il percorso formativo e un supporto didattico (cd audio) utile per le esercitazioni individuali.

Modulo 1: *miniclass introduttiva di bodywork, struttura e caratteristiche della lezione, passi base (a corpo libero), riscaldamento, stretching, musica e cueing I.*

durata	descrizione	specifiche
30'	MINICLASS AEROBICA (BODYWORK)	
30'	ANALISI DELLA LEZIONE	STRUTTURA E CARATTERISTICHE
30'	PASSI BASE (CORPO LIBERO)	NOMENCLATURA TEMPI DI ESECUZIONE
30'	RISCALDAMENTO	FUNZIONE E SPECIFICITA'
30'	STRETCHING	FUNZIONE E SPECIFICITA'
30'	MUSICA I	FRASI, BLOCCHI, MASTERBEAT
30'	CUEING I	COME, QUANDO E QUANTO COMUNICARE
30'	ESERCITAZIONI PRATICHE INDIVIDUALI	COUNTDOWN

Modulo 2: miniclass introduttiva di step cardio, passi base (step), esercizi di tonificazione, preparazione della lezione, scrittura tecnica della lezione.

<i>durata</i>	<i>descrizione</i>	<i>specifiche</i>
30'	MINICLASS STEP CARDIO	
30'	PASSI BASE (STEP)	NOMENCLATURA TEMPI DI ESECUZIONE
30'	ESERCIZI DI TONIFICAZIONE I	STAZIONE ERETTA
30'	ESERCIZI DI TONIFICAZIONE II	DECUBITO SUPINO, PRONO, LATERALE E QUADRUPEDIA
60'	PREPARAZIONE DELLA LEZIONE SCRITTURA TECNICA	FACILITARE LA MEMORIZZAZIONE
30'	RIPASSO GENERALE	
30'	ESERCITAZIONI PRATICHE	

Modulo 3: miniclass "candid camera", analisi e correzione degli errori, responsabilità dell'istruttore, agevolare la comunicazione, musica e cueing II.

<i>durata</i>	<i>descrizione</i>	<i>specifiche</i>
20'	MINICLASS "SBAGLIATA"	
20'	ANALISI DEGLI ERRORI	RICONOSCERE GLI ERRORI
20'	ESERCITAZIONI PRATICHE	CORREGGERE GLI ERRORI
60'	RESPONSABILITA' DELL'ISTRUTTORE IMPATTO EMOTIVO DELLA LEZIONE, MOTIVAZIONE IMPRINT POSITIVO	PRENDERSI CURA DEGLI ALLIEVI RENDERE L'ALLENAMENTO UN'ESPERIENZA POSITIVA
30'	COMUNICAZIONE: ELEMENTI DI PSICOLOGIA COGNITIVA	TECNICHE PER FACILITARE LA COMPRESIONE
30'	MUSICA E CUEING II CUEING VERBALE E GESTUALE	COUNTDOWN, GESTUALITA', COMUNICARE DURANTE UNA PAUSA
30'	ESERCITAZIONI AUTONOME	SCRIVERE UN BLOCCO
30'	ESERCITAZIONI PRATICHE INDIVIDUALI	

Modulo 4: miniclass easy dance/fight club, analisi della lezione (diversi metodi didattici, musica III, illustrazione dell'esame.

<i>durata</i>	<i>descrizione</i>	<i>specifiche</i>
30'	MINICLASS EASY DANCE/FIGHT CLUB	(A SCELTA A SECONDA DELL'ORIENTAMENTO DEGLI ASPIRANTI ISTRUTTORI)
30'	ANALISI DELLA LEZIONE	CONCETTO DI STILE DIVERSI METODI DIDATTICI

30'	MUSICA III LA SCELTA DELLO STILE E DELLA VELOCITA'	SCELTA MUSICALE ADATTA AL TIPO DI LEZIONE
60'	RIPASSO GENERALE	
30'	ESERCITAZIONI PRATICHE	(IN RELAZIONE ALLA NECESSITA')
30'	ILLUSTRAZIONE DELL'ESAME	
30'	DOMANDE LIBERE	

Modulo 5: miniclass step coreography, riepilogo di tutto il programma, domande libere.

<i>durata</i>	<i>descrizione</i>	<i>specifiche</i>
30'	MINICLASS: STEP COREOGRAPHY	
15'	RIEPILOGO	STRUTTURA DELLA LEZIONE
15'	RIEPILOGO	RISCALDAMENTO
30'	RIEPILOGO	FASE CENTRALE E PASSI BASE
15'	RIEPILOGO	ESERCIZI DI TONIFICAZIONE
15'	RIEPILOGO	STRETCHING
15'	RIEPILOGO	MUSICA
15'	RIEPILOGO	CUEING
15'	RIEPILOGO	SCRITTURA TECNICA
15'	RIEPILOGO	RAPPORTO ISTRUTTORE/ALLIEVO
30'	DOMANDE LIBERE	
30'	RIPASSO INDIVIDUALE	

Modulo 6: esame finale

<i>durata</i>	<i>descrizione</i>	<i>specifiche</i>
60'	TEST SCRITTO	MULTIRISPOSTA
120'	ESAME PRATICO INDIVIDUALE	RISCALDAMENTO, FASE CENTRALE, ESERCIZIO DI TONIFICAZIONE, STRETCHING
30'	ESAME ORALE COLLETTIVO	A DISCREZIONE DEL DOCENTE
30'	COMUNICAZIONE ESITO DELL'ESAME E FEEDBACK	