



Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

Acquaria base - Borgo San Lorenzo 14/15/28/29 nov.'09 17 gen. 2010

SABATO 14 ORE 8.45 RITROVO

9/9.30	Teoria	presentazione	P r
9.30/11.45	teoria	resistenza e galleggiamento	
	teoria	equilibrio e postura e respirazione	
12.00/13.30	pratica	acquaticità 1 percezione e sensibilità	
	pratica	acquaticità 2 respirazione, equilibrio e postura	
13.30/14.30	BREAK		
14.45/16.00	pratica	didattica 1 + 2 a. 90	r
16.15/18.15	teoria	programmazione, metodologia e didattica 1	

DOMENICA 15 ORE 9.30 RITROVO

9.45/11.45	teoria	fisiologia dell'apparato cardiovascolare e muscolare in relazione alla ginnastica in acqua pratica	o
12.00/12.45	BREAK		
13.00/14.00	pratica	fisiologia dalla pratica alla teoria cardiofit	g
	pratica	fisiologia dalla pratica alla teoria settori muscolari	
14.00/14.45	pratica	didattica 1 a. 160	
14.45/15.30	pratica	didattica 1 a.120	

SABATO 28 ORE 9.45 RITROVO

10.00/10.30	teoria	impostazione test	r
10.30/11.45	BREAK + lavori	di gruppo	
12.00/12.45	pratica	didattica 2 altezza 160	a
12.45/13.30	pratica	didattica 2 a. 120	
13.30/14.15	pratica	master a.120/170	
14.20/15.10	pratica	test in vasca	
15.30/17	teoria	discussione test e conclusioni	

DOMENICA 29 ORE 10.00 RITROVO

10.15/11.45	teoria	programmazione e metodologia con attrezzi	m
	teoria	impostazione lavori di gruppo	
11.45/12.45	BREAK + inizio	lavoro di gruppo	m
13.00/14.00	pratica	attrezzo 130/170 tav/salv.	
14.00/15.00	pratica	lezione con 130/170 tubo	
13.45/14.45	pratica	lez 1 attrezzo 90	
14.45/15.30	pratica	flash attrezzi a. 90	
15.50/16.15	teoria	lavoro di gruppo sulla programmazione	
16.15 /17.30	teoria	discussione	a

DOMENICA 10 ORE 10.30 RITROVO

11.00/11.20	teoria	impostazione test	a
11.20/12.45	BREAK + lavori	di gruppo (test finale)	
13/13.45	pratica	master a.90	a
13.45/14.30	pratica	lezione con 2 attrezzi 130/170 cav/pesi	
14.30/15.45	pratica	test	
16/17.15	teoria	discussione test e conclusioni	

NB. per il regolare svolgimento delle lezioni, si prega di rispettare gli orari.