



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 |
| 9.30/11.45 | teoria | resistenza e galleggiamento | |
| | teoria | equilibrio e postura e respirazione | r |
| 12.00/13.30 | pratica | acquaticità 1 percezione e sensibilità | |
| | pratica | acquaticità 2 respirazione, equilibrio e postura | o |
| 13.30/14.30 | BREAK | | |
| 14.45/16.00 | pratica | didattica 1 + 2 a. 90 | |
| 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 | g |
| 12.00/12.45 | BREAK | | |
| 13.00/14.00 | pratica | fisiologia dalla pratica alla teoria cardiofit | a |
| | 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 | m |
| 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 | a |
| 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 | |

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.