

Corso di Aerobica e Step

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Aerobica e Step organizzato da NonSoloFitness alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-aerobica-step.html>.

Programma del corso:

Step e Aerobica un metodo di allenamento

- i. Breve storia delle discipline aerobico-coreografiche
- ii. I benefici dell'attività aerobica e dell'impiego dello step
- iii. Le controindicazioni e le avvertenze per una pratica sicura e divertente per ogni età
- iv. Esercizi e lavori potenzialmente pericolosi

I passi principali

- i. I fondamentali della disciplina
- ii. I passi base nella ginnastica aerobica e nello step
- iii. La strutturazione e l'insegnamento dei passi principali ad allievi di differente livello

La struttura della lezione

- i. Come organizzare una lezione nel suo insieme
- ii. La fase iniziale o di riscaldamento
- iii. La fase di lavoro intenso
- iv. La fase conclusiva o di defaticamento
- v. Il controllo degli allievi
- vi. Come costruire una coreografia
- vii. Le basi per strutturare coreografie sempre nuove e stimolanti

La musica

- i. L'importanza della musica nelle discipline aerobico-coreografiche
- ii. La scelta della musica nella strutturazione di una lezione
- iii. Il ritmo musicale adeguato in virtù del lavoro da svolgere e del grado di allenamento degli allievi
- iv. Le influenze della musica sulla psiche e sul corpo

Il linguaggio e la comunicazione

- i. La comunicazione efficace nel corso della ginnastica aerobica
- ii. Il linguaggio da utilizzare per far comprendere le coreografie con lo step

I metodi di insegnamento

- i. Analisi dei vari metodi d'insegnamento
- ii. Valutazione dell'efficacia dei metodi d'insegnamento