

Programma Education

CERTIFICAZIONE ISTRUTTORE LIVELLO 1

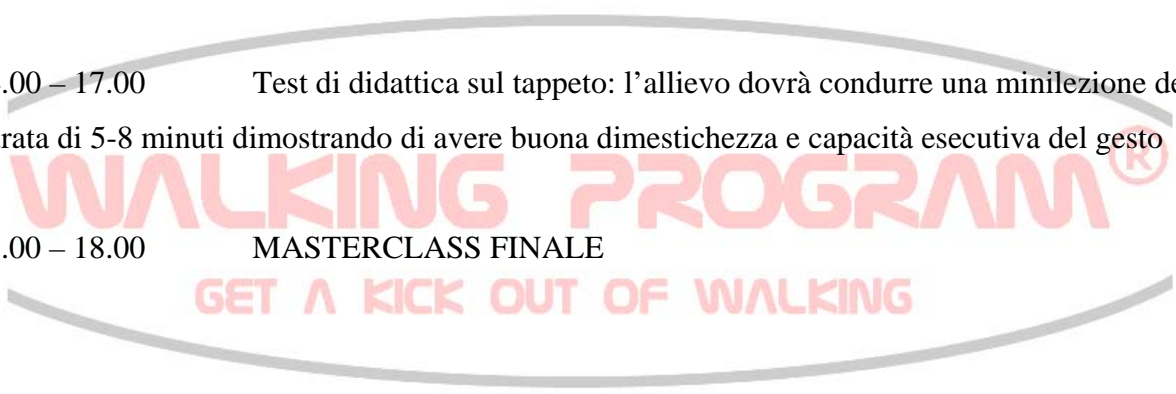
Obiettivo del corso: il corso ha la finalità di fornire i mezzi per costruire ed insegnare classi di alto contenuto tecnico al futuro istruttore Walking Program®. La Certificazione di Livello 1 si ottiene in seguito al superamento di un test teorico-pratico.

1° giorno

09.30 - 10.00	Registrazione dei partecipanti
10.00 – 10.40	Inizio dei lavori. Presentazione degli homeworks.
10.40 -11.00	Miologia; anatomia e biomeccanica funzionale muscolare - grande, piccolo e medio gluteo, quadricipite, semitendinoso, semimembranoso, bicipite femorale, ileopsoas, retto dell'addome, obliqui e trasverso. Cenni di fisiologia del metabolismo energetico
11.45 – 12.45	CLASS IV: intermediate level
13.00 – 14.00	Break
14.00 – 15.00	Analisi tecnica delle andature 2; tecniche di fase 2 e tecniche free
15.15 – 16.45	La musica e il Walking Program: struttura, cueing; esercitazioni pratiche
17.00 – 18.00	CLASS V: upper intermediate level

2° giorno

09.00 – 10.00	Inizio dei lavori. Analisi tecnica delle andature: metodologia didattica e correzione
10.15 – 10.45	Analisi della struttura della lezione: riscaldamento, main part e defaticamento
11.00 – 12.00	CLASS VI: Advanced level
12.00 – 13.00	Test di autovalutazione: 30 domande a risposta multipla relative agli argomenti sviluppati in sede di corso
13.00 – 14.00	Break
14.00 – 17.00	Test di didattica sul tappeto: l'allievo dovrà condurre una minilezione della durata di 5-8 minuti dimostrando di avere buona dimestichezza e capacità esecutiva del gesto
17.00 – 18.00	MASTERCLASS FINALE



Il Coordinatore Tecnico Nazionale

NB: il programma è indicativo. Il docente può scegliere, qualora lo ritenesse opportuno, di modificarlo in relazione al livello del gruppo e ad esigenze particolari.