



## EDUCATION INTRODUZIONE 2.0

**OBIETTIVO:** fornire le basi per affrontare il percorso formativo Walking Program® e per acquisire la certificazione di Istruttore di Livello 1 SNaQ

**METODO:** il primo step si avvale sia di lezioni frontali che di lezioni pratiche in cui la partecipazione dello studente deve essere attiva e costruttiva. La durata della giornata formativa è di minimo 6 ore.

### PROGRAMMA:

1. Presentazione corso e sistema formativo Walking Program®
2. Il registro del CONI 2.0. La nuova figura del tecnico dello sport e del fitness. Il sistema europeo di accreditamento SNaQ e il quadro europeo delle qualifiche (EQF)
3. Il centro sportivo e la palestra come aziende: diritti e doveri del titolare (presidente), diritti e doveri del lavoratore. Dlgs 81/2008, il testo unico della sicurezza.
4. Analisi del movimento: biomeccanica applicata, piani e assi, cenni di anatomia del movimento.
5. Introduzione ai passi base Walking Program®: step, long step, short step, V step, dip, double dip, utilizzo del bordo del tappeto.
6. La musica come strumento essenziale della pratica del fitness: come contare i bpm, come utilizzare la musica nella programmazione e nella realizzazione della lezione Walking Program®.
7. Review dei passi e fondamenti di didattica e correzione.
8. Brain storming, attribuzione homework, miniclass conclusiva.

**NB:** la durata e l'orario di inizio e fine dei lavori possono subire variazioni in relazione a sopraggiunte esigenze tecniche. Eventuali cambiamenti verranno preventivamente comunicati dalla segreteria o dal docente.