



## EDUCATION: ISTRUTTORE WALKING PROGRAM® 1° GRADO

**OBIETTIVO:** costruire un istruttore che abbia le competenze determinate dalle linee guida Walking Program® e acquisire la certificazione di Istruttore di Livello 1 SNaQ

**METODO:** Le competenze si acquisiscono mediante lo studio autonomo, lo studio assistito e le esercitazioni pratiche. Ogni studente verrà giudicato idoneo solo al raggiungimento del monte ore minimo prescritto e di un'abilità pari all'80%. La durata delle giornate formative è di minimo 12 ore.

### PROGRAMMA:

1. Presentazione corso e sistema formativo Walking Program®
2. Unità pratica: valutazione homework mediante presentazione dei lavori al pubblico dei discenti.
3. Analisi dettagliata dell'evoluzione della normativa fiscale in materia di ASD e SSD. La certificazione medica e la pratica dello sport.
4. Anatomia funzionale dei muscoli dell'arto inferiore e fisiologia della contrazione muscolare.
5. Biomeccanica e movimento: analisi ragionata.
6. Unità pratica: riepilogo dei passi base e costruzione dei passi di grado 1.
7. Metodologia dell'allenamento: principi di didattica, comunicazione e correzione nel Walking Program®
8. Unità pratica: allenamento intervallato mediante l'utilizzo di tecniche di camminata
9. Valutazione teorico-pratica, miniclass, conclusione dei lavori.

**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.