

FITNESS MUSICALE



Fitness Musicale: Corso Completo

Obiettivi del Percorso Formativo:

- Padroneggiare i parametri fondamentali per la costruzione di lezioni di Step e Aerobica cardio e coreografata, e di condizionamento muscolare.
- Acquisire i principali metodi didattici per strutturare le lezioni in modo logico, progressivo e coinvolgente.
- Sviluppare competenze nel comando visivo e auditivo (cueing), apprendendo i primi comandi essenziali per guidare la classe con sicurezza.
- Comprendere i cenni di anatomia e fisiologia di base per una conoscenza funzionale del corpo umano e dei principi del movimento applicati al fitness musicale.
- Imparare a costruire lezioni di tonificazione complete e bilanciate, adattabili a diversi livelli di utenza.
- Fornire un percorso formativo completo per gli utenti del fitness musicale che desiderano intraprendere la carriera di istruttore, aggiornandosi su metodi e tecniche di insegnamento all'avanguardia.

Struttura del Corso:

Questo programma garantisce una formazione omogenea in tutte le sedi Euroeducation Italy, offrendo agli allievi la possibilità di recuperare eventuali argomenti persi.

1° Incontro:

- **Masterclass Introduttiva:** Valutazione iniziale del livello dei partecipanti per personalizzare l'apprendimento.
- **Consegna del Materiale Didattico:** Fornitura di risorse complete per lo studio e l'approfondimento.
- **Consegna del Percorso di Orientamento per Obiettivi:** Guida personalizzata per massimizzare l'apprendimento in base agli obiettivi individuali.
- **Obiettivi della Lezione di Fitness Musicale:** Definizione chiara degli scopi e dei risultati attesi da una lezione efficace.
- **Ruolo dell'Istruttore:** Esplorazione delle responsabilità, delle competenze e delle qualità di un istruttore di successo nel fitness musicale.
- **La Musica nel Fitness Musicale:** Importanza del ritmo, dei BPM (battiti per minuto), del master beat e del count 32.
- **Differenza tra Fitness e Danza:** Analisi delle specificità e delle peculiarità delle due discipline.
- **Pratica ed Esercitazioni del Count 32:** Sviluppo della capacità di seguire e utilizzare la struttura musicale.
- **Cenni Teorici di Cueing Verbale e Gestuale:** Introduzione ai primi comandi fondamentali per la comunicazione con la classe.
- **Struttura di una Lezione di Fitness Musicale:** Semplificazione e spiegazione dettagliata delle diverse fasi (riscaldamento, fase cardiovascolare, condizionamento muscolare, defaticamento/stretching).
- **Il Riscaldamento e i Suoi Obiettivi:** Analisi di quanto tempo dedicare, come strutturarlo e quali esercizi includere.
- **Primo Metodo Didattico: Piramidale Invertito:** Spiegazione, esercitazioni pratiche e applicazione.

FITNESS MUSICALE



Fitness Musicale: Corso Completo

2° Incontro:

- **Valutazione del Riscaldamento:** Analisi pratica delle competenze acquisite nella strutturazione del riscaldamento.
- **Costruzione della Fase Cardiovascolare nello Step:** Apprendimento delle tecniche per creare sequenze efficaci e coinvolgenti con lo step.
- **La Sequenza nello Step e nell'Aerobica:** Definizione e analisi dei diversi tipi (simmetrica, asimmetrica) e della loro applicazione pratica.
- **Perché Lavorare Simmetrico:** Analisi dei vantaggi e delle considerazioni didattiche nell'utilizzo di sequenze simmetriche.
- **Atelier Tecnico dei Passi:**
 - **Passi Base dello Step:** Spiegazione dettagliata e verifica della corretta esecuzione dei passi fondamentali.
 - **Passi e Movimenti Controindicati:** Identificazione e comprensione degli esercizi potenzialmente dannosi.
 - **Famiglie di Movimento:** Classificazione e applicazione delle diverse categorie di passi e transizioni.
- **La Progressione Didattica:** Strategie per variare gli esercizi, offrire sostituzioni e adattare l'intensità nella fase cardiovascolare.
- **Metodi Didattici di Costruzione Coreografica:**
 - **Add-on:** Spiegazione e pratica del primo metodo applicato alla fase cardiovascolare.
 - **Partizione:** Spiegazione e pratica del primo metodo applicato alla fase cardiovascolare.

3° Incontro:

- **Valutazione del Riscaldamento e di una Sequenza per Add-on e Partizione:** Verifica pratica delle competenze nella costruzione delle prime fasi della lezione.
- **Metodo dell'Inserzione Diretta per Posposizione:** Spiegazione e applicazione pratica del secondo metodo didattico per la costruzione coreografica.
- **Il Cueing:** Esercitazioni pratiche per migliorare la precisione e l'efficacia dei comandi verbali e gestuali.
- **Aerobica:**
 - **Passi Base:** Ripasso e approfondimento dei movimenti fondamentali dell'aerobica a basso impatto.
 - **Add-on nell'Aerobica:** Applicazione del metodo add-on nella costruzione di semplici coreografie aerobiche.
 - **Inserzione nell'Aerobica:** Applicazione del metodo dell'inserzione diretta nella costruzione di semplici coreografie aerobiche.
- **Il Cool Down (Defaticamento):** Obiettivi, struttura e tipologie di esercizi per la fase finale della lezione.
- **Pratica e Osservazione di Diverse Lezioni:** Analisi di esempi concreti per comprendere l'applicazione dei metodi appresi in contesti reali.

FITNESS MUSICALE



Fitness Musicale: Corso Completo

4° Incontro:

- **Valutazioni Sui Contenuti Esaminati:** Verifica completa delle conoscenze teoriche e pratiche acquisite nei primi tre weekend, inclusi i cenni di anatomia e fisiologia.
- **Analisi della Lezione di Tonificazione:** Studio della struttura, degli esercizi e delle metodologie specifiche per la fase di condizionamento muscolare.
- **Esempio Pratico di Masterclass:** Esperienza pratica di conduzione di una lezione simulata.
- **Analisi della Struttura della Lezione di Tonificazione e dei Singoli Esercizi:**
 - **Controindicazioni e correzioni** necessarie per garantire la sicurezza e l'efficacia degli esercizi.
- **Vari Tipi di Lezione e Loro Differenze:** Introduzione e analisi di Total Body, Body Sculpt, Interval Training e GAG (Gambe, Addome, Glutei).
- **Introduzione ai Corsi di Specializzazione:** Presentazione delle opportunità di approfondimento offerte da Euroeducation.
- **Esercizi a Terra:** Pratica di esercizi specifici per addome, glutei e adduttori.
- **Stretching:** Tecniche e principi fondamentali per una corretta fase di allungamento.

5° Incontro:

- **Atelier Tecnico teorico/pratico**

