



UNIVERSITÀ DI PISA

ADE - FITNESS IN ACQUA

CHIARA BRACCINI

Anno accademico 2019/20
CdS SCIENZE MOTORIE
Codice 883ZW
CFU 1

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
ADE - FITNESS IN ACQUA	NN	LEZIONI	8	CHIARA BRACCINI

Obiettivi di apprendimento

Conoscenze

L'obiettivo dell'insegnamento è quello di fornire le conoscenze di base dell'attività di fitness in acqua e i vari campi di applicazione

Modalità di verifica delle conoscenze

Trattandosi di un ADE le verifiche si svolgono durante le lezioni attraverso l'esecuzione di esercitazioni pratiche specifiche

Programma (contenuti dell'insegnamento)

Il fitness in acqua: caratteristiche e benefici del movimento in acqua col corpo in verticale, equilibrio e postura in acqua. Differenze tra Acquafitness e Acquatraining e classificazioni delle differenti tipologie di lezione. I movimenti base della ginnastica in acqua, come variare il carico di lavoro in acqua, l'uso degli attrezzi per il fitness acquatico. Il ruolo dell'istruttore e la comunicazione a bordo vasca. Cenni di attività in acqua per categorie speciali di utenza: Seniors, gestanti, algici. Proposte pratiche in piscina di differenti tipologie di Ginnastica in acqua.

Bibliografia e materiale didattico

Aquatic professional fitness manual - [Aquatic Exercise Association \(AEA\)](#)
La ginnastica in acqua - Manuale FIN
Riviste: AKWA, Happy Aquatics

Modalità d'esame

Non è prevista prova di esame. La convalida del CFU avverrà con la presenza minima del 75% di frequenza alle lezioni in programma (compresa parte pratica in piscina) comprovata dalla firma di presenza.

Ultimo aggiornamento 15/04/2020 22:44