



## UNIVERSITÀ DI PISA

### ADE - FITNESS IN ACQUA

---

#### CHIARA BRACCINI

Anno accademico 2018/19  
CdS SCIENZE MOTORIE  
Codice 883ZW  
CFU 1

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

#### 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 la parte pratica in piscina) comprovata dalla firma di presenza.

Ultimo aggiornamento 15/11/2018 15:55