



## ACCADUEOGYM IN COLLABORAZIONE CON US ACLI Promuove

### “ATTIVITA’ MOTORIA IN ACQUA TERMALE” Corso di aggiornamento per istruttori.

Il percorso formativo, si inserisce nel progetto “Sport e benessere per la terza età”, promosso dalla provincia di Padova con la collaborazione del Consorzio di Abano e Montegrotto. La finalità del corso è di formare un’equipe di lavoro motivata e preparata per sviluppare al meglio il progetto.

A chi è rivolto: insegnanti di educazione fisica, laureandi e laureati in Scienze Motorie, istruttori e operatori sportivi.

Sede: l’hotel REVE di MONTEORTONE, Abano Terme

Costo: € 65, comprensivo della quota di iscrizione all’associazione

Il corso prevede una sessione teorica e una pratica per un totale di 12 ore.

#### PROGRAMMA

##### Sabato 8 novembre

ore 14.00 - 18.00. parte teorica in palestra.

Parte teorico-pratica in palestra e in piscina.

##### Domenica 9 novembre

ore 9.00 - 13.00 :parte pratica in piscina;

ore 13.00 - 14.00 :pausa pranzo;

ore 14.00 – 18.00: parte pratica in piscina;

ore 18.15 conclusione dei lavori e consegna degli attestati di partecipazione.

Progetto “Sport e Benessere Terza Età” 9<sup>a</sup> edizione 2008/2009  
Provincia di Padova in collaborazione con Consorzio di Abano e  
Montegrotto, ASD Accadueogym.

## CONTENUTI

### PARTE TEORICA

- L'invecchiamento e la malattia ipocinetica
- Modificazioni fisiche e fisiologiche nell'età avanzata: menopausa, osteoporosi, patologie della colonna vertebrale, diabete
- Caratteristiche dell'attività motoria per anziani
- Effetti dell'esercizio fisico
- Metodologia dell'attività motoria per gli anziani
- Attività motoria come momento di socializzazione

### PARTE TEORICO- PRATICA

- Caratteristiche fisiche dell'acqua applicate al movimento (galleggiamento, resistenza, flussi, correnti e turbolenze)
- Effetti fisiologici dell'attività in acqua
- Acqua termale: caratteristiche dell'acqua del bacino euganeo, composizione, utilizzazione, cure termali
- Effetti dell'immersione in acqua calda

### LA LEZIONE DI ACQUAGYM

- Fasi della lezione
- Temperatura dell'acqua e dell'aria
- Profondità dell'acqua
- Utilizzazione e funzione degli attrezzi: caratteristiche, forma, inserimento nelle lezioni
- Uso della musica
- Esempi di lezione

### RUOLO DELL'INSEGNANTE

- Rapporti e relazione con il gruppo
- Comunicazione gestuale e verbale
- Consigli di igiene vocale

### PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI

[Accadueogym@libero.it](mailto:Accadueogym@libero.it) - Cell. 349.3510108

#### Docenti:

Prof.ssa Ada Bidoli diplomata ISEF - specializzata in Fitness Termale

Prof.ssa Martina Ganassin diplomata ISEF - specializzata in Fitness Termale

Progetto "Sport e Benessere Terza Età" 9<sup>a</sup> edizione 2008/2009  
Provincia di Padova in collaborazione con Consorzio di Abano e  
Montegrotto, ASD Accadueogym.