

# CORSO PER ISTRUTTORI DI NORDIC WALKING AICS 1° LIVELLO



## PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI FIRENZE 21-22 GENNAIO 2017

### 21 gennaio 2017

10.00	Presentazione corso, percorsi formativi aics, informazioni carattere generale Aics
10.45	Aula - Camminare (Walking) benefici e azione motoria del camminare
11.30	Sul campo - Gli steps della tecnica di base prove pratiche
12.30	Interruzione pranzo
14.00	Sul campo - ripresa della camminata aspirante
14.30	Aula - Nordic Walking principi della tecnica steps tecnica, salita, discesa, metodologia e fasi dell'insegnamento
15.30	Sul campo - prove pratiche
17.00/17.30	Chiusura giornata

### 22 gennaio 2017

10.00	Aula - Cenni di anatomia e biomeccanica
11.00	Sul campo - Prove pratiche sulla tecnica e prove didattiche, come porsi con gli allievi e come impostare un corso di nordic walking
12.30	Pausa pranzo
14.00	Sul campo, respirazione, riscaldamento stretching e riprese video
16.30	Aula- cenni di respirazione, riscaldamento, stretching e materiali (slide)
17.30	Prova scritta d'esame
18.00	Chiusura corso