



CURS 4

Asist. Univ. Dr. Dinu Anca

Curs Aquagym Recuperatorie Bfkt, an II

Cuprins:



- 1. CARACTERISTICILE PISCINEI**
- 2. ACOMPANIAMENTUL MUZICAL**
- 3. COREGRAFIA IN AQUAGYM**

1. Caracteristicile piscinei

Adancimea recoamndata este 90cm pana la 250 cm

Depinde de obiectivele vizate, materialele sportive utilizate , participanti

Adancimea optima :
1,30-1,40 cm

Realizarea exercitiilor e
usurata datorita
parametrilor fizici

Toate persoanele au
contact cu fundul bazinului
-> senzatie de stabilitate,
echilibru si siguranta

Piscina adancime
1,80-2,50 :

Obligatoriul masuri de siguranta a participantilor
Atasarea unor centuri la nivelul trunchiului sau echipamente speciale pentru plutire

In functie de
nivelul de imersie
se utilizeaza un
efort diferit

Efortul este mai mare cand se executa exercitii in care corpul e scufundat pana la coapse
Efortul este mai mic daca corpul este imersat pana la nivelul pieptului

Capacitatea
cardiaca

Frecventa cardiaca scade semnificativ cu nivelul imersiei corpului in apa in timpul activitatii mortice
Scaderea valorii medii a frecventei cardiace in apa mica cu 7,5 bpm si in apa mare cu 4,8bpm comparative cu aceleasi exercitii realizate la sol

2. Acompaniamentul muzical

Fond muzical adecvat miscarii :

- Stare benefica si relaxanta
- Asigura armonizarea miscarilor prin stabilirea legaturii dintre psihic si fizic
- Ordonarea temporala a exercitiilor si a vitezei de executie
- Mentinerea ritmului si tempoului
- Succesiunea contratie-relaxare muscualare
- Creearea unei ambiante optime desfasurarii orei de aquagym

Selectarea muzicii tine cont de 3 criterii:

- Varietatea muzicii, pentru mentinerea interesului si atentiei participantilor
- Volumul muzicii nu trebuie sa fie acoperit de zgomotele din timpul exercitiilor fizice
- Sincronizarea muzica-efort -> ritmul dorit

Muzica in cadrul orelor de aquagym trebuie selectionata in functie de fiecare etapa a lectiei

- Partea de incalzire – muzica cu tempouri moderate- antrenarea lenta si treptata a organismului la effort
- Partea fundamentala – tempo moderat – ritm regulat, difera in functie de partrea de corp utilizata
- Partea de final – muzica lenta, de reflective, meditatie

CERINTELE NECESARE ACOMPANIAMENTULUI MUZICAL

- ▶ Piesele au o linie dansata, ritm antrenant
- ▶ Sa se adapteze miscarilor si ritmului
- ▶ Sa permita executarea corecta a miscarii :amplitudine, grad de contractie musculara, viteza, cursivitate
- ▶ Trebuie sa motiveze participantii la clasa

3. Coregrafia in aquagym

- ▶ Exista 5 tipuri de structure coregrafice in cadrul aquagym
- ▶ 1,30m adancime bazin => coregrafie asemanatoare cu cele de la sol plus exercitii tipice de plutire pe diverse materiale
- ▶ Varietatea coregrafie depinde de cel care tine cursul de aquagym: de imaginatia lui, de deprinderile mortice, de cunostintele de specialitate; poate genera energie, placer sau dimpotriva
- ▶ Primele coregrafii pornesc de la miscari simple, realizate correct, ulterior se combina si se trece de la exercitii simple la exercitii complexe
- ▶ Complexitatea coregrafiei este cea care da dovada de professionalism

Tipurile de coregrafii

1. Progresia liniara

- Serie de miscari de la simple la complexe
- Tranzitiile intre miscari :cursive, foerente, eficiente

2. Piramida

- Numarul de repetari se formeaza pentru fiecare miscare dintr-o combinatie de miscari care poate creste sau descreste treptat

3. Contruirea de blocuri

- Dupa ce se invata prima msicare, se preda alta care s einvata, iar ulterior altele si se vor realiza succesiv

4. substituirea

- Dupa invatarea miscarilor, se modifica parti din coregrafie pentru a creste dificultatea

5. Repetitia pura Modele coregrafice

- Repetarea mai multo exercitii si ulterior punrea lor cap la cap pentru coregrafie

COREGRAFIA – CUM SE CONCEPE UN PROGRAM?

