

## PROVA D'HABILITATS PRÀCTIQUES

Actualment al nostre centre ofertem un ventall de serveis molt ampli. Des de làrea AADD Aquàtiques, Escola de Natació, AADD al gimnàs , fitness, Escola de Rítmica i l'Escola de Pàdel.

D'acord a aquestes activitats, l'aspirant té l'opció lliure d'elegir una activitat de 5' contextualitzada dins d'alguna de les activitats presentades. Escollint un dels següents dos blocs:

### **BLOC 1:** Realitzar una activitat en suport musical coreografiada

Body Pump, loga, Pilates, Step, Aquagym ,... (aquesta prova es pot fer tant a la piscina o a la sala polivalent).

Si s'obta per aquest bloc, l'aspirant ha de portar preparada la musica i exercicis.

Amb aquesta prova no sols es pretén avaluar els coneixements tècnics dels aspirants, sinó que s'avaluaran també:

- Habilitats de comunicació
- Capacitat de ritme i coordinació
- Creativitat

### **BLOC 2:** Realitzar una activitat física en suport musical NO coreografiada

TRX, HIIT, CIRCUIT

L'aspirant ha de presentar la fitxa tècnica del mateix al tribunal en el moment de realitzar-la.

En aquest es valorarà:

- Explicació i objectiu
- Estructura
- Ordre lògic dels exercicis
- Fases, temps treball, descans,.. d'acord a l'objectiu que es preten treballar
- Adequació de la música
- Correccions tècniques
- Comunicació