



Asociación Nacional de Recreación en el Agua
 A.N.D.R.E.A.
 C/ Santiago de Compostela nº 40 – Local B
 28034 – MADRID

HORARIO DEL CURSO BÁSICO 2009 DE HALLIWICK

Viernes 2 de Octubre de 2009

09:00-09:30	Presentación/Introducción
09:30-10:30	El Concepto Halliwick.
10:30-10:45	Pausa
10:45-11:45	Efectos del Agua. Flotación y Gravedad. Rotaciones y sujeción.
11:45-13:00	PISCINA 1: Práctica 1_ Demostración y Práctica.
13:00-13:30	Resumen piscina 1
13:30-14:30	Comida.
14:30-15:30	Programa de 10 puntos
15:30-16:30	Explicación y video: Sujeción.
16:30-16:45	Pausa
16:45-18:00	PISCINA 2: Práctica 2_ Sujeción.
18:00-18:30	Resumen piscina 2.
18:30-19:30	TEST 1.

Sábado 3 de Octubre de 2009

09:00-10:00	Trabajo 1 (Viñetas)
10:00-10:45	Juegos y actividades (Teoría)
10:45-11:00	Pausa.
11:00-11:30	Valoración
11:30-12:00	Preparación piscina 3.
12:00-13:15	PISCINA 3: Práctica.
13:15-13:30	Resumen piscina 3.
13:30-14:30	Comida.
14:30-15:30	Principios de la Hidrodinámica.
15:30-15:45	Pausa.
15:45-16:00	Teoría de la Progresión de una sesión.
16:00-17:00	Trabajo 2 (Pez en la red)
17:00-18:15	PISCINA 4.
18:15-18:35	Revisión de la Práctica.
18:35-19:40	Efectos fisiológicos del agua.
19:40-20:30	TEST 2



Asociación Nacional de Recreación en el Agua
A.N.D.R.E.A.
C/ Santiago de Compostela nº 40 – Local B
28034 – MADRID

Domingo 4 de Octubre de 2009

09:00-10:00	Preparación de Piscina 5
10:00-11:30	PISCINA 5 (NIÑOS)
11:30-12:00	Resumen
12:00-12:40	Preparación de piscina 6
12:40-14.00	PISCINA 6: Práctica en grupo_ NIÑOS.
14:00-15:00	Comida.
15:00-15:20	Resumen piscina 6.
15:20-16:00	Vídeo de casos prácticos.
16:00-16:20	Preparación piscina 7
16:20-17:20	PISCINA 7: Práctica de los ejes en progresión
17:20-17:30	Revisión de la piscina 7.
17:30-18:00	Orientación sobre ANDREA y HIA (Asociación Internacional de Halliwick). Evaluación.