

OPIS EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Instruktor fitness AWF Katowice w specjalności: Fitness kurs podstawowy

1. Opis kursu instruktora fitness AWF Katowice:

Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w podstawową wiedzę i umiejętności dotyczące treningu fitness z uwzględnieniem zaleceń organizacyjno-metodycznych prowadzenia zajęć fitness do muzyki, techniki wykonania poszczególnych kroków i ćwiczeń oraz podstaw anatomiczno-fizjologicznych związanych z funkcjonowaniem organizmu podczas wysiłku fizycznego. Przygotowanie uczestnika do podjęcia specjalistycznych szkoleń w zakresie prowadzenia różnych form zajęć fitness.

2. Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji: Instruktor fitness AWF Katowice**3. Kryteria naboru:** wykształcenie co najmniej średnie, stan zdrowia umożliwiający udział w kursie**4. Liczba godzin:** 24 godz.

a) zajęcia teoretyczne: 4 godz.

b) zajęcia praktyczne: 20 godz.

5. Odniesienie do efektów uczenia się instruktora lub trenera rekreacji ruchowej AWF**6. Zakres wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych uzyskiwanych przez uczestników w procesie kształcenia:**

Lp.	Modułowe efekty uczenia się uczestnik:	Odniesienie do efektów uczenia się (instruktora lub trenera rekreacji ruchowej AWF)
w zakresie wiedzy uczestnik:		
W01	Wyjaśnia anatomiczno-fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego.	W1
W02	Omawia zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące bezpiecznego prowadzenia treningu fitness.	W1 W2
w zakresie umiejętności uczestnik:		
U01	Potrafi zaplanować oraz przeprowadzić proste fragmenty zajęć fitness do muzyki z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych oraz zasad bezpieczeństwa.	U1
U02	Prezentuje poszerzone umiejętności techniczne w zakresie poznanych kroków oraz podstawowych ćwiczeń wzmacniających i rozciągających.	U2
w zakresie kompetencji społecznych uczestnik:		
K01	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach fitness.	K2
K02	Przejawia komunikatywność i empatię w kontakcie z uczestnikami zajęć.	K1

7. Wymogi związane z ukończeniem kursu instruktora fitness AWF Katowice:

Warunkiem zaliczenia kursu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętnością ich praktycznej interpretacji. Zaliczenie z kursu otrzymuje uczestnik, który prawidłowo przeprowadził fragment zajęć fitness do muzyki na poziomie podstawowym z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych, prezentuje dobrą technikę ćwiczeń fitness oraz zaliczył problematykę omawianą na zajęciach teoretycznych.

8. Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu: legitymacja instruktora fitness AWF Katowice – Fitness kurs podstawowy