

OPIS EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Instruktor fitness AWF Katowice w specjalności: Aquafitness

1. **Opis kursu instruktora fitness AWF:** Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w podstawową wiedzę i umiejętności dotyczące prowadzenia zajęć aquafitness z uwzględnieniem techniki wykonania poszczególnych ćwiczeń z różnymi grupami wiekowymi.
2. **Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji:** Instruktor Fitness AWF Katowice - Aquafitness
3. **Kryteria naboru:** wykształcenie co najmniej średnie, umiejętność pływania, podstawowe umiejętności w prowadzeniu zajęć do muzyki, stan zdrowia umożliwiający udział w kursie
4. **Liczba godzin: 16**
 - a) zajęcia teoretyczne: 4
 - b) zajęcia praktyczne: 12
5. **Odniesienie do efektów uczenia się:** Instruktor 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 funkcjonowanie organizmu oraz zmiany adaptacyjne podczas wysiłku fizycznego w środowisku wodnym	W1
W02	Omawia zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące bezpiecznego prowadzenia zajęć aquafitness	W1 W2
w zakresie umiejętności uczestnik:		
U01	Potrafi zaplanować oraz przeprowadzić różne formy zajęć aquafitness z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych.	U1
U02	Prezentuje umiejętności techniczne w zakresie poznanych kroków i ćwiczeń w aquafitness	U2
w zakresie kompetencji społecznych uczestnik:		
K01	Przejawia komunikatywność i empatię w kontakcie z uczestnikami zajęć	K1
K02	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach	K2

7. **Wymogi związane z ukończeniem kursu instruktora fitness AWF:** Warunkiem zaliczenia kursu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętnością ich praktycznej

interpretacji. Pozytywną ocenę zaliczenia (egzaminu) z kursu otrzymuje uczestnik, który prawidłowo poprowadził fragment zajęć z aquafitness na poziomie podstawowym.

8. **Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu:** legitymacja instruktora fitness AWF – Aquafitness.