

PLAN KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE

Aquafitness			
L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia teoretyczne			
1.	Właściwości fizyczne wody i korzyści wynikające z nich podczas zajęć z aquafitness.	2	zal
2.	Metodyka prowadzenia zajęć w wodzie do muzyki. Podstawowe ruchy oraz ćwiczenia wolne i z przyborem. Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie.	2	zal
Razem:		4	
Zajęcia praktyczne			
1.	Proces adaptacji do środowiska wodnego: - prawidłowa postawa ciała i technika oddechu w wodzie, - technika poruszania się podczas zajęć z aquafitness.	2	zal
2.	Metodyka prowadzenia zajęć w wodzie: - podstawowe kroki i ćwiczenia w aquafitness, - specyfika pracy z dziećmi, dorosłymi i seniorami, - tok zajęć z aquafitness, - dobór muzyki do różnych typów zajęć aquafitness.	4	zal
3.	Metodyka prowadzenia zajęć z aquafitness z przyborem (aqua-jogginga, aqua-toning).	4	zal
4.	Konstruowanie fragmentów lekcji z wykorzystaniem prostych połączeń ruchów i ćwiczeń z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych. Zaliczenie kursu.	2	zal
Razem:		12	
Ogółem		16 godz.	