

PLAN KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE

Total Body Conditioning (TBC)

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia praktyczne			
1.	Zastosowanie prostych choreografii Dance i Step w zajęciach fitness TBC. Tok lekcji o charakterze wytrzymałościowo-siłowym.	2	zal
2.	Przykładowe połączenia prostych choreografii Dance i Step z ćwiczeniami wzmacniającymi stosowanymi w lekcji TBC.	2	zal
3.	Zastosowanie przyborów zwiększających efektywność wykonywanych ćwiczeń w zajęciach fitness TBC (ciężarki, gumy, piłki).	4	zal
4.	Konstruowanie prostych fragmentów zajęć fitness TBC z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych.	2	zal
5.	Zaliczenie kursu. Przeprowadzenie fragmentu zajęć fitness TBC.	2	zal
Ogółem		12 godz.	