

PLAN KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE**Step 3/4***(nazwa kursu)*

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia praktyczne			
1.	Wprowadzenie do tematyki kursu – poznanie idei Body & Mind, jej źródeł i cech szczególnych. Rola i zastosowanie tego trendu w fitnessie. Podstawowe kroki Step $\frac{3}{4}$, technika wykonania, terminologia oraz bezpieczeństwo.	2	zal
2.	Zasady łączenia poznanych kroków w proste bloki choreografii Step $\frac{3}{4}$, przykładowe modyfikacje kroków podstawowych.	2	zal
3.	Podstawy metodyczne nauczania prostych choreografii Step $\frac{3}{4}$, sposoby zapisu choreografii i metodyki nauczania.	4	zal
4.	Zasady konstruowania i nauczania choreografii Step $\frac{3}{4}$ - przykładowa lekcja. Tok zajęć fitness o charakterze krążeniowo-oddechowym.	4	zal
5.	Tworzenie i nauczanie własnych choreografii Step w metrum $\frac{3}{4}$, indywidualne wskazówki do dalszej pracy.	4	zal
6.	Doskonalenie metodyki nauczania własnej choreografii, praca nad własnym warsztatem: technika i ekspresja ruchu w metrum $\frac{3}{4}$.	4	zal
7.	Zaliczenie kursu – przeprowadzenie bloku choreografii Step $\frac{3}{4}$.	4	zal
Razem:		24	zal
Ogółem		24	