

## OPIS EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

## Instruktor rekreacji ruchowej AWF - Fitness Dance i Step

1. **Opis kursu:** Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w wiedzę i umiejętności umożliwiające prowadzenie prostych choreografii Dance i Step, czyli atrakcyjnego, bezpiecznego i efektywnego treningu fitness o charakterze krążeniowo-oddechowym.
2. **Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji:** Poszerzenie kwalifikacji w zakresie różnych form fitness, tym samym wzbogacanie oferty świadczonych usług instruktorskich w klubach fitness i innych ośrodkach promujących prozdrowotną aktywność fizyczną dla klientów o zróżnicowanych potrzebach.
3. **Kryteria naboru:** Kurs dla osób posiadających wykształcenie średnie oraz odpowiedni stan zdrowia pozwalający na udział w kursie
4. **Liczba godzin:**
  - a) zajęcia teoretyczne: 30h
  - b) zajęcia praktyczne: 66h
  - c) praktyki: 0
5. **Odniesienie do efekty uczenia się** (proszę wskazać, do których efektów uczenia odnosi się program – instruktora czy trenera rekreacji ruchowej AWF): **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)
<b>w zakresie wiedzy</b>		
W01	Posiada specjalistyczną wiedzę niezbędną do planowania, organizowania i prowadzenia formy rekreacji ruchowej w zakresie Fitness Dance i Step	W1
W02	Zna zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia podczas prowadzenia zajęć rekreacyjnych w zakresie Fitness Dance i Step	W2
<b>w zakresie umiejętności</b>		
U01	Posiada rozległy zakres umiejętności do planowania i prowadzenia zajęć z wybranej formy rekreacji w zakresie Fitness Dance i Step z uwzględnieniem możliwości, celów i zainteresowań podopiecznych	U1
U02	Potrafi samodzielnie wykonać oraz nauczyć czynności ruchowych wykorzystywanych w wybranej formie rekreacji w zakresie Fitness Dance i Step	U2
<b>w zakresie kompetencji społecznych</b>		
K01	Rozumie znaczenie odpowiedzialności za zdrowie i sprawność rekreanta.	K2
K02	Potrafi posługiwać się fachowym słownictwem w rozmowie z podopiecznym i w sytuacjach opiniotwórczych związanych z rekreacją ruchową z zakresu Fitness Dance i Step	K3

7. **Wymogi związane z ukończeniem kursu:** Pełna frekwencja na zajęciach i pozytywne zaliczenie kursu związane z poprawnym wykonaniem zadanej choreografii Dance i Step.
8. **Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu:** Absolwenci otrzymują legitymację instruktora rekreacji ruchowej AWF w specjalności Fitness Dance i Step.