

## HARMONOGRAM KURSU INSTRUKTOR AEROBIKU

| Termin zajęć<br>(data i godziny) | Liczba godzin<br>dydaktycznych | Tematyka zajęć<br>(treści tematyczne zgodne z programem)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prowadzący               |
|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 18.03.2023r.<br>8.30-13.00       | 6h                             | Aerobik- historia, style, znaczenie.<br>Bezpieczeństwo podczas zajęć ruchowych. Rola i cechy instruktora fitness.<br>Praca z muzyką – pojęcia: blok, fraza, bit, tempo.<br>Lekcja low impact.<br>Kroki podstawowe.                                                                                                                                                         | Mgr Justyna Kołodziejska |
| 14.04.2023r.<br>15.30-20.00      | 6h                             | Kroki średnio zaawansowane i zaawansowane.<br>Kroki podstawowe w low impact bez zmiany nogi prowadzącej.<br>Kroki podstawowe w low impact ze zmianą nogi prowadzącej.<br>Kroki podstawowe specjalne w low impact bez zmiany nogi prowadzącej.<br>Praca z muzyką.                                                                                                           | Mgr Justyna Kołodziejska |
| 15.04. 2023r.<br>8.30-13.00      | 6h                             | Rozgrzewka. Przykład rozgrzewki podstawowe kroki i metodyka nauczania.<br>Lekcja high impact .<br>Kroki podstawowe w high impact bez zmiany nogi prowadzącej.<br>Kroki podstawowe w high impact ze zmianą nogi prowadzącej.<br>Metoda zygzak, głowa – ogon, przekształcania, przestawiania i frazy krzyżowane.<br>Przygotowanie układu choreograficznego metodą dodawania. | Mgr Justyna Kołodziejska |
| 16.04. 2023r.<br>8.30-13.00      | 6h                             | Lekcja latino aerobik.<br>Kroki specjalne w high impact ze zmianą nogi prowadzącej.<br>Kroki średnio zaawansowane i zaawansowane z ruchem ramion.<br>Przygotowanie układu choreograficznego metodą odwróconej piramidy.                                                                                                                                                    | Mgr Justyna Kołodziejska |
| 05.05. 2023r.<br>15.30-17:45     | 3h                             | Pilates core jako skuteczny i zdrowy sposób na wzmocnienie mięśni głębokich stabilizujących kręgosłup.                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mgr Jolanta Drezno       |
| 17.45-20.00                      | 3h                             | Lekcja bodyball.<br>Sygnalizacja werbalna i niewerbalna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mgr Justyna Kołodziejska |
| 06.05. 2023r.<br>8.30-13.00      | 6h                             | Mobilność i stabilność.<br>Progresja złożonością ruchu w wybranych ćwiczeniach.<br>Praca nad prawidłowym wzorcem oddechowym.                                                                                                                                                                                                                                               | Mgr Piotr Osiakowski     |
| 07.05. 2023r.<br>8.30-13.00      | 6h                             | Lekcja step aerobik.<br>Kroki i metodyka lekcji step aerobik.<br>Podstawowe ćwiczenia wzmacniające – technika wykonania.<br>Przygotowanie lekcji                                                                                                                                                                                                                           | Mgr Justyna Kołodziejska |
| 02.06. 2023r.<br>15.30-20.00     | 6h                             | Tworzenie układu choreograficznego na trzech poziomach zaawansowania.<br>Cooldown.<br>Stretching – podstawowe ćwiczenia rozciągające.                                                                                                                                                                                                                                      | Mgr Justyna Kołodziejska |
| 03.06. 2023r.<br>8.30-13.00      | 6h                             | Doskonalenie umiejętności prowadzenia układu choreograficznego.<br>Prowadzenie zajęć w różnych ustawieniach.                                                                                                                                                                                                                                                               | Mgr Justyna Kołodziejska |
| 04.06. 2023r.<br>8.30-13.00      | 6h                             | Doskonalenie umiejętności prowadzenia układu choreograficznego.<br>Egzamin końcowy.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mgr Justyna Kołodziejska |