

SAF AQUA® BASIC

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnej pracy organizacyjnej i szkoleniowej w ośrodkach rekreacyjnych, klubach i jednostkach fitness. Program zakłada opanowanie przez kursantów podstawowej wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych dotyczących prowadzenia różnych form aqua aerobiku.

Kurs adresowany jest do osób prowadzących zajęcia aqua fitness, trenerów i instruktorów pływania, studentów i absolwentów AWF oraz innych uczelni, a także osób pragnących poznać tajniki prowadzenia zajęć w środowisku wodnym.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE:

1. Moduły aqua fitness oraz różne formy prowadzenia zajęć w środowisku wodnym;
2. Teoretyczne podstawy aqua fitness - podstawowe pojęcia i terminy:
 - Właściwości środowiska wodnego (charakterystyka cech środowiska wodnego, pływania statycznego i dynamicznego);
 - Anatomiczno-biomechaniczne, motoryczne i fizjologiczne uwarunkowania prowadzenia różnych zajęć z aqua fitness.
3. Edukacyjne aspekty prowadzenia zajęć z aqua fitness ze szczególnym uwzględnieniem różnych rodzajów aqua aerobiku:
 - Charakterystyka aqua aerobiku;
 - Miejsce odbywania zajęć;
 - Technika ćwiczeń (postawa i pozycje ciała, ułożenia rąk, ruchy kończyn górnych i dolnych);
 - Struktura zajęć aqua aerobiku;
 - Podstawowe ćwiczenia w wodzie płytkiej i głębokiej;
 - Charakterystyka sprzętu;
 - Muzyka, choreografia, podstawowe transzycje ćwiczeń w wodzie płytkiej i głębokiej oraz sposoby komunikowania się podczas zajęć;
 - Impakty oraz transzycje stosowane w zajęciach aqua fitness;
 - Podstawowe zasady bezpieczeństwa na zajęciach.

ZAJĘCIA SEMINARYJNE:

1. Hospitowanie zajęć z wybranych form aqua aerobiku;
2. Przygotowywanie konspektów zajęć z wykorzystaniem podstawowego sprzętu (małe makarony, długie makarony, hantle, aqua dyski lub Happy Flowers);
3. Samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć z aqua aerobiku.

ZAJĘCIA NA LĄDZIE:

1. Ocena umiejętności ruchowych, koordynacyjnych, umuzykalnienia, poczucia rytmu;
2. Podstawowe pozycje, ruchy ramion i nóg;
3. Czucie głębokie - nauka komunikacji neuromięśniowej;
4. Systematyka podstawowych ćwiczeń ukierunkowanych na poszczególne grupy mięśniowe.

ZAJĘCIA W WODZIE:

1. Aqua aerobik - praktyczne zastosowanie podstawowych pozycji ciała, ruchów i kroków w wodzie płytkiej i głębokiej;
2. Systematyka ćwiczeń w wodzie płytkiej i głębokiej bez przyborów oraz z wykorzystaniem podstawowego sprzętu;
3. Kształtowanie czucia głębokiego w środowisku wodnym;
4. Przygotowanie choreograficzne z zastosowaniem płynnych transzycji ćwiczeń w wodzie płytkiej i głębokiej;
5. Samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć z aqua aerobiku..

WYMAGANIA:

Egzamin końcowy obejmuje wykazanie się znajomością problematyki realizowanej w trakcie zajęć oraz zademonstrowanie umiejętności prowadzenia zajęć z zakresu prowadzenia na poziomie podstawowym zajęć aqua aerobiku.

PODSTAWOWE PIŚMIENNICTWO:

AEA (2010). Aquatic fitness professional manual. Human Kinetics, Leeds.
Alexander C. (2011). Water fitness lesson plans and choreography. Human Kinetics, Champaign.
Groffik D. (2012). Aqua fitness. AWF, Katowice.
Pietrusik K., Apolinarska J., Sobczak K., (2019). Fitness w wodzie. AWF Poznań.
Piotrowska-Calka E. (2013). Aqua fitness. Wprowadzenie metodyczne. AWF Warszawa.
Sanders M.E. (2000). YMCA Water Fitness for Health. Human Kinetics, Champaign.
Sova R. (2000). Aquatics. DSL Ltd.
USWFA (2007). National Water Fitness Instructors Manual. WFA, Boynton Beach.
Zyslak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I. (2010). Metodyczne podstawy aqua fitness. Aqua Fit. Wrocław.