

SAF AQUA[®] PREGNANCY

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do prowadzenia zajęć rekreacyjnych w środowisku wodnym z kobietami przygotowującymi się do porodu i macierzyństwa, oraz przekazane słuchaczom określonego zasobu wiadomości i umiejętności metodycznych niezbędnych do realizacji tego programu.

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 z kobietami w ciąży.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE:

1. Uwarunkowania rozwojowe kobiet w ciąży.
2. Środowisko wodne i jego wpływ na organizm kobiety w ciąży.
3. Aktywność fizyczna w wodzie kobiet w ciąży w ujęciu fizjologicznym.
4. Korzyści z aktywności fizycznej w wodzie w ujęciu holistycznym.
5. Formy aktywności fizycznej w środowisku wodnym dla kobiet w ciąży.
6. Aqua fitness dla matki z dzieckiem.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE:

1. Różne formy zajęć w wodzie:
 - ćwiczenia gimnastyczne w wodzie,
 - pływanie zdrowotne,
 - aqua aerobik,
 - aqua relaks,
 - aqua nordic walking, itp.
2. Ćwiczenia gimnastyczne w wodzie w poszczególnych trymestrach ciąży:
 - pierwszy,
 - drugi,
 - trzeci,
 - czwarty.
3. Programy ćwiczeń w wodzie płytkiej i głębokiej,
4. Ćwiczenia w wodzie po porodzie.
5. Przygotowywanie konspektów.