

Wstęp

1. Aerobik w strukturze fitnessu i wellnessu

1.1. Omówienie pojęć: wellness, fitness i aerobik

1.2. Charakterystyka wybranych form aerobiku

2. Zasady bezpieczeństwa

2.1. Postawa i ułożenie poszczególnych części ciała

2.2. Pozycje wyjściowe i analiza ćwiczeń z elementami ryzyka

2.3. Zewnętrzne czynniki wpływające na bezpieczeństwo zajęć aerobiku

3. Rola muzyki w zajęciach aerobiku

3.1. Komponenty muzyki

3.2. Wykorzystanie frazy muzycznej w zajęciach aerobiku

4. Komunikacja

4.1. Przekaz werbalny

4.2. Przekaz niewerbalny oraz specyficzne umiejętności i predyspozycje instruktora

5. Kroki podstawowe w zajęciach fitnessu przy muzyce

5.1. Aerobik

5.2. Step aerobik

6. Terminologia, technika wykonania ćwiczeń wzmacniających i rozciągających

6.1. Przykłady ćwiczeń wzmacniających i rozciągających

6.2. Wybrane ćwiczenia łączące ciało i umysł (Mind & Body)

7. Choreografia w zajęciach aerobiku

7.1. Struktura choreografii

7.2. Elementy różnicowania (wariacji) choreografii

8. Tok lekcji

9. Intensywność zajęć aerobiku

10. Metodyka nauczania

10.1. Charakterystyka metod nauczania

10.2. Narzędzia dydaktyczne

11. Korzyści wynikające z regularnego uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych

11.1. Wpływ uczestnictwa w zajęciach fitnessu na wybrane składowe sprawności fizycznej

11.2. Oddziaływanie ćwiczeniami fitnessu na sprawność psychiczną i społeczną

11.3. Korzyści zdrowotne treningu rekreacyjnego - podsumowanie

Bibliografia