

WSTĘP

1 TEORETYCZNE PODSTAWY AQUA FITNESS

- 1.1 Właściwości fizyczne wody istotne w prowadzeniu zajęć w wodzie i ich wpływ na ciało w niej zanurzone
- 1.2 Fizjologiczne efekty zanurzenia w wodzie
- 1.3 Kilka słów o tym dlaczego warto uczestniczyć w zajęciach ruchowych w wodzie i co wybrać z aqua fitness dla siebie
- 1.4 Aqua fitness jako specjalistyczne zajęcia w wodzie
 - 1.4.1 Aqua terapia
 - 1.4.2 AquaKids
 - 1.4.3 Aqua fitness dla kobiet w ciąży
 - 1.4.4 Senior aqua-zajęcia dla osób „wcześniej urodzonych”
 - 1.4.5 Jak ćwiczyć, aby „zatopić” kilka kilogramów? Czyli aqua dla otyłych

2 METODYKA STOSOWANIA ĆWICZEŃ W ŚRODOWISKU WODNYM

- 2.1 Podstawowe pozycje wyjściowe i ruchy w ćwiczeniach
- 2.2 Repertuar ćwiczeń stosowanych w aqua fitness
- 2.3 Podstawowa jednostka zajęć z aqua fitness
 - 2.3.1 Tok zajęć ruchowych w wodzie
 - 2.3.2 Zasady nauczania-uczenia się
 - 2.3.3 Nawyk ruchowy, a postawa instruktora aqua fitness
 - 2.3.3.1 Kilka wskazówek dla instruktora
- 2.4 Znaczenie zdolności motorycznych w aqua fitness

3 PRAKTYKA AQUA FITNESS

- 3.1 Jeszcze raz o podstawowych ruchach w wodzie
 - 3.1.1 Podstawowe ruchy kończyn górnych
 - 3.1.2 Podstawowe ruchy kończyn dolnych

4 PRZYKŁADY ĆWICZEŃ Z RÓŻNYMI PRZEBORAMI

- 4.1 Środki dydaktyczne
 - 4.1.1 „Makarony” piankowe
 - 4.1.2 Piłki
 - 4.1.3 Pasy wypornościowe
 - 4.1.4 Aquahantle
 - 4.1.5 Aqua dyski
 - 4.1.6 Aqua Kick-Boxing
 - 4.1.7 PowerStick
 - 4.1.8 BeTomik
 - 4.1.9 BeFlex
 - 4.1.10 ExerBall
 - 4.1.11 Aqua Twiny
 - 4.1.12 DynaPad

PIŚMIENNICTWO

Aneks

Przykładowe konspekty zajęć aqua fitness