

## PLAN KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE FITNESS W CIĄŻY I PO PORODZIE

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
<b>Zajęcia teoretyczne</b>			
1.	Zmiany fizjologiczne w ciąży, najczęstsze dolegliwości dotyczące układu mięśniowo-szkieletowego oraz krążenia. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm matki i płodu, korzyści z aktywności fizycznej (AF) w ciąży.	1	zal
2.	Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej ciężarnych, względne i bezwzględne przeciwwskazania do ćwiczeń, zalecane i niezalecane formy AF w ciąży niepowikłanej.	1	zal
3.	Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w ciąży: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przyborów, modyfikacje w zależności od stanu zaawansowania ciąży, aktualnej wydolności organizmu i ewentualnych dolegliwości ciężarnej.	1	zal
4.	Przebieg porodu, zalety oraz wady porodu fizjologicznego i cesarskiego cięcia. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń dla kobiet po porodzie.	1	zal
Razem:		4	
<b>Zajęcia praktyczne</b>			
1.	Rozgrzewka fitness uwzględniająca zasady prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w ciąży niepowikłanej. Zastosowanie kroków podstawowych i ich modyfikacji w zajęciach o charakterze krążeniowo-oddechowym z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań oraz założeń organizacyjno-metodycznych dotyczących ćwiczeń z ciężarnymi. Przykładowa lekcja fitness do muzyki w formie frontalnej.	2	zal
2.	Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń wzmacniających w ciąży: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przyborów, modyfikacje w zależności od stanu zaawansowania ciąży oraz aktualnej wydolności organizmu i ewentualnych dolegliwości ciężarnej, zasady bezpieczeństwa, wskazania i przeciwwskazania. Przykładowa lekcja fitness do muzyki w formie frontalnej, sposoby zapisu ćwiczeń.	3	zal
3.	Zastosowanie przyborów zwiększających efektywność wykonywanych ćwiczeń w ciąży. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń, ich dobór oraz technika wykonania, wskazania i przeciwwskazania, zasady bezpieczeństwa. Przykładowa lekcja fitness w formie obwodowej, sposoby zapisu ćwiczeń.	3	zal
4.	Zastosowanie poznanych ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe dla kobiet w ciąży z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań oraz zasad bezpieczeństwa.	4	zal
5.	Ćwiczenia fitness po porodzie: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przyborów oraz muzyki. Wyszczególnienie ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, dna miednicy oraz mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.	2	zal
6.	Wykorzystanie elementów metody Pilates w ciąży i po porodzie: ćwiczenia mięśni posturalnych, mięśni brzucha, mięśni dna miednicy, relaksacyjne i oddechowe.	2	zal
7.	Konstruowanie lekcji fitness dla kobiet w ciąży i po porodzie z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych oraz zasad bezpieczeństwa. Zaliczenie teoretyczne i praktyczne kursu.	4	zal
Razem:		20	
<b>Ogółem</b>		24 godz.	