

## PLAN KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE – STEP

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
<b>Zajęcia praktyczne</b>			
1.	Zasady bezpieczeństwa na stepie. Kroki podstawowe – terminologia, technika wykonania, błędy i ich eliminowanie.	2	zal
2.	Zasady łączenia poznanych kroków w proste bloki choreografii na stepie, przykładowe modyfikacje kroków podstawowych.	2	zal
3.	Podstawy metodyczne nauczania prostych choreografii na stepie, sposoby zapisu choreografii i metodyki nauczania.	4	zal
4.	Zasady konstruowania i nauczania choreografii na stepie - przykładowa lekcja. Tok zajęć o charakterze krążeniowo-oddechowym.	4	zal
5.	Tworzenie i nauczanie własnych choreografii na stepie. Indywidualne wskazówki do dalszej pracy.	4	zal
6.	Doskonalenie metodyki nauczania przygotowanej choreografii, praca nad własnym warsztatem.	4	zal
7.	Zaliczenie kursu – przeprowadzenie bloku prostej choreografii z wykorzystaniem stepu.	4	zal
Razem:		24	zal
<b>Ogółem</b>		24	