

PLAN KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE – STEP 3/4

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia praktyczne			
1.	Wprowadzenie do tematyki kursu – poznanie idei Body & Mind, jej źródeł i cech szczególnych. Rola i zastosowanie tego trendu w fitnessie. Podstawowe kroki Step ¾, technika wykonania, terminologia oraz bezpieczeństwo.	2	zal
2.	Zasady łączenia poznanych kroków w proste bloki choreografii Step 3/4, przykładowe modyfikacje kroków podstawowych.	2	zal
3.	Podstawy metodyczne nauczania prostych choreografii Step 3/4, sposoby zapisu choreografii i metodyki nauczania.	4	zal
4.	Zasady konstruowania i nauczania choreografii Step ¾ - przykładowa lekcja. Tok zajęć fitness o charakterze krążeniowo-oddechowym.	4	zal
5.	Tworzenie i nauczanie własnych choreografii Step w metrum ¾, indywidualne wskazówki do dalszej pracy.	4	zal
6.	Doskonalenie metodyki nauczania własnej choreografii, praca nad własnym warsztatem: technika i ekspresja ruchu w metrum ¾.	4	zal
7.	Zaliczenie kursu – przeprowadzenie bloku choreografii Step ¾.	4	zal
Razem:		24	zal
Ogółem		24	