

Spis treści

Wstęp

I. Teoretyczne podstawy zajęć aqua fitness

1. Podstawowe pojęcia związane z ideą aqua fitness
 - 1.1. Pojęcie sprawności fizycznej (motorycznej)
 - 1.2. Zarys historii aqua fitness
 - 1.3. Właściwości fizyczne środowiska wodnego
 - 1.4. Różnice pomiędzy środowiskiem wodnym a lądowym
2. Ogólne zasady aqua fitness
 - 2.1. Zasada ciągłości
 - 2.2. Zasada progresji treningu
 - 2.3. Zasada specjalizacji treningu
 - 2.4. Zasada świadomej aktywności
 - 2.5. Zasada systematyczności i stopniowania trudności
 - 2.6. Zasada pogłębłości
 - 2.7. Zasada dostępności
 - 2.8. Zasada trwałości
3. Strefy oddziaływania ćwiczeń aqua fitness na organizm człowieka
 - 3.1. ośrodek termoregulacji a aqua fitness
 - 3.2. Wybrane zagadnienia wpływu treningu w wodzie na funkcjonowanie układów narządów wewnętrznych człowieka.
4. Budowa i funkcje narządu ruchu człowieka
 - 4.1. Podstawowe ruchy w stawach
5. Kształtowanie sprawności fizycznej w toku zajęć aqua fitness
potencjał motoryczny człowieka jest zasobem jego indywidualnych cech osobniczych.
 - 5.1. kształtowanie wytrzymałości
 - 5.2. kształtowanie koordynacji ruchowej

II. Metodyka zajęć aqua fitness

1. Tok lekcji aqua fitness
 - 1.1. Zasady układania lekcji aqua fitness
 - 1.2. Ruchy wspomagające i zasady ćwiczeń w wodzie (sposoby regulowania intensywności zajęć)
2. Wszechstronność w lekcji aqua fitness

3. Rodzaje zajęć aqua fitness i ich charakterystyka
4. Sprzęt stosowany w zajęciach aqua fitness
5. Muzyka w lekcji aqua fitness
- 5.1. Styl muzyki, wytyczne do jej komponowania
6. Cuening (komunikacja) w lekcji aqua fitness
7. Motywacja i jej znaczenie w zajęciach aqua fitness
- 7.1. Rodzaje motywacji
- 7.2 . Strategia instruktora w kreowaniu aktywnej postawy własnej oraz uczestników zajęć.

III. Technika wykonywania podstawowych ćwiczeń

1. Postawa ciała
- 1.1. Technika i metodyka utrzymania prawidłowej postawy ciała przy podstawowych ćwiczeniach w aqua fitness
2. Korygowanie błędów podczas zajęć
- 2.1 korygowanie szybkie
- 2.2 korygowanie synchroniczne

IV. Bezpieczeństwo w lekcjach aqua fitness

tutaj są zdjęcia

1. Wskazania do treningu w wodzie
2. Przeciwwskazania do treningu w wodzie
3. Zakres odpowiedzialności instruktora za bezpieczeństwo podczas prowadzenia ćwiczeń

Piśmiennictwo

Przykładowe lekcje aqua fitness