

KURS	
ZAJĘCIA FITNESS DLA PRACOWNIKÓW OŚWIATY	
Autor kursu	mgr Dorota Rak
Dziedzina wiedzy	Dziedzina: Nauka o kulturze fizycznej
Forma zajęć	Ćwiczenia ruchowe przy muzyce - fitness
Liczba godzin	20 godzin dydaktycznych (45 min.) 13 zajęć raz w tygodniu (9 zajęć po 60 minut + 4 zajęcia po 90 min.)
Cena Kursu	200 zł Kurs odbędzie się dla grupy liczącej min. 12 uczestników
Terminy	28.03.2022 – 4.07.2022 Poniedziałek godz. 18.30-19.30 (9 zajęć) Poniedziałek godz. 18.30-20.00 (4 zajęcia)
Cel kursu	Podstawowym celem kursu jest zapoznanie jego uczestników z prozdrowotnym aspektem ruchu i ćwiczeń fizycznych. Uczestnicy pod okiem doświadczonego instruktora: <ul style="list-style-type: none"> - zapoznają się z podstawowymi zasadami dbałości o swoje ciało, - poprawią swą kondycję fizyczną i usprawnią organizm, - dowiedzą się jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia fizyczne, i jak zapobiegać przeciążeniom aparatu ruchu i bólom kręgosłupa - zadbają o prawidłową postawę ciała,
Opis szczegółowy	Program kursu zakłada prowadzenie zajęć fitness o charakterze wytrzymałościowym, wzmacniającym, ale także prozdrowotnym. Ćwiczenia prowadzone są przy muzyce w różnych formach fitness (aerobic, basic step, TBC, stretching, zdrowy kręgosłup, fitball), dostosowanych do umiejętności i możliwości uczestników. Intensywność zajęć, dobór obciążeń i przyborów zależny będzie od stopnia wytrenowania i stanu zdrowia kursantów. Możliwy jest również indywidualny dobór treści zajęć. Treści programowe obejmują w szczególności: <ol style="list-style-type: none"> 1. Naukę i doskonalenie podstawowych kroków fitness, łączenie ich w proste choreografie, 2. Kształtowanie poczucia rytmu i czucia własnego ciała w przestrzeni, 3. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała – ćwiczenia korekcyjne, 4. Harmonijne wzmacnianie podstawowych grup mięśniowych,

	<p>5. Poznanie zasobu ćwiczeń relaksacyjnych (rozciągających, rozluźniających i oddechowych),</p> <p>6. Przygotowanie uczestników do samodzielnej aktywności prozdrowotnej.</p>
Dlaczego warto dołączyć	<p>Zajęcia prowadzone będą w pełni wyposażonej (lustra, stepy, piłki, hantle, obciążniki), nowoczesnej sali fitness Akademickiego Centrum Sportu UJD w Częstochowie ul. Zbierskiego 6. W profesjonalnych klubach fitness dla wielu zajęcia są zbyt intensywne, a instruktor nie dba indywidualnie o klienta. Nasz prowadzący dostosuje intensywność, poziom trudności i formę zajęć do możliwości i oczekiwań uczestników, indywidualnie dobierze obciążenia. W przyjaznej atmosferze można będzie wzmocnić swoje ciało i odprężyć umysł.</p>
Do kogo kurs jest kierowany	<p>Kurs skierowany jest do wszystkich, którzy w nawale pracy zawodowej, nauki, zapominają o konieczności aktywności ruchowej, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Na zajęcia zapraszamy pracowników akademickich i administracyjnych oraz doktorantów UJD, pracowników placówek oświatowych, a także wszystkich zainteresowanych prozdrowotnym stylem życia.</p>
KONTAKT	<p>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UJD swfis@ujd.edu.pl tel. 34 365 18 63</p> <p>mgr Dorota Rak d.rak@ujd.edu.pl</p>