

INSTRUCTOR AEROBIC-FITNESS

Autorizatie CNFPA nr. 689/21.05.2010 numar de ordine in Registrul National de Formare profesionala a Adultilor

Codul COR: 347521

Durata studiilor: 54 ore /modul

MODUL
Teoria si metodică antrenamentului sportiv (notiuni de organizare, planificare etc..)
Cunostinte de pedagogia sportului
Notiuni de anatomie si fiziologie
Notiuni de biomecanica
Notiuni de igiena si nutritie
Psihologie
Muzica
Dans de societate, metodică predării , pasi de baza , combinatii
Expresie corporala , improvizatie
Metode de comunicare cu factorii implicati
Incalzire, principii , tehnici si variante
Complexe de exercitii pentru tonifierea diverselor grupe musculare
Combinatii si tehnici variate de organizare a orei de aerobic
Tehnici de antrenament cu stepul
Principii de predare in activitatile aerobice
Revenirea organismului dupa efort
Corectarea deficientelor motrice
Pasii de baza din aerobic
Organizarea unei ore de aerobic
Practica de predare

Conditii de inscriere: Minim Studii liceale cu/fara experienta de lucru in domeniu.

Cui se adreseaza?

Programul se adreseaza persoanelor care doresc sa dobandeasca cunostinte si abilitati in vederea calificarii pentru ocupatia de instructor aerobic-fitness.

Unde se desfasoara?

Cursurile se desfasoara la sediul Universitatii Ecologice din Bucuresti in Str.Vasile Milea nr.1G, Sector 6, Bucuresti (linga Podul Grozavesti)

Cursul se desfasoara modular cate 16h / saptamana in weekend

La finalizarea cursurilor se obtine diploma de calificare profesionala pentru ocupatia Instructor aerobic-fitness.

Inscrierea se face in perioada 22.05.2010 – 31.08.2010 la secretariatul Facultatii de Educatie fizica si Sport/Universitatea Ecologica din Bucuresti

Dosarul cu acte trebuie sa contina :

- copie certificat nastere
- copie CI
- copie ultimul act de studiu
- 4 poze tip buletin
- chitanta corespunzatoare achitarii taxei

Taxa de inscriere -50ron se achita la casieria Universitatii

Taxa de scolarizare 1700ron se achita in 3 rate :

- prima rata 500ron la inscriere ,
- rata2= 600ron , rata 3= 600ron .

Taxa pentru examenul final si eliberarea Diplomei 100ron.