

CURS INSTRUCTOR AEROBIC-FITNESS

Autorizație C.N.F.P.A. seria B, nr. 0003800, număr de ordine în Registrul Național de Formare Profesională a Adulților 40/5811/09.11.2010

Codul COR: 347521

Durata studiilor: 360 ore /modul

MODUL

- Teoria și metodică antrenamentului sportiv (noțiuni de organizare, planificare.)
- Cunoștințe de pedagogia sportului
- Noțiuni de anatomie și fiziologie
- Noțiuni de biomecanică
- Noțiuni de igienă și nutriție
- Psihologie
- Muzică
- Dans de societate, metodică predării, pași de bază, combinații
- Expresie corporală, improvizație
- Metode de comunicare cu factorii implicați
- Încălzire, principii, tehnici și variante
- Complexe de exerciții pentru tonifierea diverselor grupe musculare
- Combinații și tehnici variate de organizare a orei de aerobic
- Tehnici de antrenament cu stepul
- Principii de predare în activitățile aerobice
- Revenirea organismului după efort
- Corectarea deficiențelor motrice
- Pașii de baza din aerobic
- Organizarea unei ore de aerobic
- Practică de predare

Condiții de înscriere

Absolvenți de 12 clase cu sau fără diplomă de bacalaureat / sau adeverință de 12 clase.

Cui se adresează?

Programul se adresează persoanelor care doresc să dobândească cunoștințe și abilități în vederea calificării pentru ocupația de instructor aerobic-fitness.

Unde se desfășoară?

Cursurile se desfășoară la sediul Universității Ecologice din București în Str. Vasile Milea, nr. 1G, Sector 6, București (lângă Podul Grozăvești)

Înscrierile pentru cursul de Instructor aerobic – fitness se fac la Universitatea Ecologică din București, Bdul. Vasile Milea, nr.1G, Sector 6, corp A, et. 2, sala 2.11, **au loc permanent.**

Dosarul cu acte trebuie să contină:

- cerere de înscriere
- copie certificat naștere
- copie CI
- copie diploma bacalaureat
- adeverință 12 clase
- copie chitanță taxă

Taxa de școlarizare 1700 lei se achită în 3 rate:

- prima rată 500 lei se plătește la data începerii modulului, rată 2 = 600 lei, rată 3 = 600 lei

Taxa pentru examenul final 300ron.

Email: office_specializare_ueb@yahoo.com / uebef@yahoo.com

Sef Lucrări drd.ing. Ștefan DUDUMAN tel: 0729.11.76.75 (Cosmote)

Tel. F.E.F.S. 0213.167.931, int. 213