

<b>KURS</b>	
<b>ZAJĘCIA FITNESS DLA PRACOWNIKÓW OŚWIATY</b>	
<b>Autor kursu</b>	mgr Dorota Rak
<b>Dziedzina wiedzy</b>	Dziedzina: Nauka o kulturze fizycznej
<b>Forma zajęć</b>	Ćwiczenia ruchowe przy muzyce - fitness
<b>Liczba godzin</b>	15 zajęć (60 min.) raz w tygodniu (20 godzin dydaktycznych)
<b>Cena Kursu</b>	220 zł za semestr Kurs odbędzie się dla grupy liczącej 12 - 20 uczestników
<b>Terminy</b>	Semestr zimowy 2024/2025 7.10.2024 – 10.02.2025 Poniedziałki, godz. 17.30 – 18.30
<b>Cel kursu</b>	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"> <li>- zapoznają się z podstawowymi zasadami dbałości o swoje ciało,</li> <li>- poprawią swą kondycję fizyczną i usprawnią organizm,</li> <li>- dowiedzą się jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia fizyczne, i jak zapobiegać przeciążeniom aparatu ruchu i bólom kręgosłupa</li> <li>- zadbają o prawidłową postawę ciała,</li> <li>- poznają różnorodne formy i odmiany zajęć fitness.</li> </ul>
<b>Opis szczegółowy</b>	<p>Program kursu zakłada prowadzenie zajęć fitness o charakterze wytrzymałościowym, wzmacniającym, ale także prozdrowotnym. Ćwiczenia prowadzone są przy muzyce z zastosowaniem różnych form fitness, takich jak: aerobic, basic step, FBC, TBC, zdrowy kręgosłup, fitball, callanetics, podstawy jogi, trening funkcjonalny, dostosowanych do umiejętności i możliwości uczestników. Intensywność zajęć, dobór obciążeń i przyborów zależny będzie od stopnia wytrenowania i stanu zdrowia kursantów.</p> <p>Treści programowe obejmują w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Naukę i doskonalenie podstawowych kroków fitness, łączenie ich w proste choreografie,</li> <li>2. Kształtowanie poczucia rytmu i czucia własnego ciała w przestrzeni,</li> <li>3. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała,</li> <li>4. Harmonijne wzmacnianie podstawowych grup mięśniowych,</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Poznanie zasobu ćwiczeń relaksacyjnych (rozciągających, rozluźniających i oddechowych),</li> <li>6. Poznanie różnorodnych form i odmian zajęć fitness,</li> <li>7. Przygotowanie uczestników do samodzielnej aktywności prozdrowotnej.</li> </ol>
<b>Dlaczego warto dołączyć</b>	<p>Zajęcia prowadzone będą w nowoczesnej sali fitness wyposażonej w lustro, nagłośnienie, maty do ćwiczeń, stopy, piłki i kije fitnessowe, hantle, dyski sensomotoryczne, sztangi body pump, akcesoria do jogi i rollery ( Akademieskie Centrum Sportowe UJD w Częstochowie ul. Zbierskiego 6). W profesjonalnych klubach fitness dla wielu zajęcia są zbyt intensywne, a instruktor nie dba indywidualnie o każdego uczestnika. 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>
<b>Do kogo kurs jest kierowany</b>	<p>Kurs skierowany jest do osób, które w nawale pracy zawodowej, 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>
<b>KONTAKT</b>	<p>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UJD  <a href="mailto:swfis@ujd.edu.pl">swfis@ujd.edu.pl</a>  tel. 34 365 18 63</p> <p>mgr Dorota Rak  <a href="mailto:d.rak@ujd.edu.pl">d.rak@ujd.edu.pl</a></p>