

1014 40 03 SZÁMÚ

CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR

Projekt vizsgatevékenység

A vizsgatevékenység megnevezése:

Csoportos fitness instruktorképzés portfólió készítése és edzésprogram lebonyolítása

Vizsgafeladat részletes leírása:

A vizsgázó a projektfeladat során kettő feladatot végez el:

A) Portfólió:

a vizsgázó haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított, a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár által hitelesített dokumentum. A portfólió a képzés teljes időtartama alatt készül.

A portfólió tartalma:

1. Bevezetés: Célok, motivációk, elvárások
2. Dokumentumok: keletkezett dokumentumok (pl. az egyéni és/vagy csoportmunka produktumai, tanterv, csoporttársaktól, trénerektől kapott visszajelzések; fényképek; videók, reflexiók/önreflexiók; tanulási naplók, stb.).
 - 1) Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterv egy makrociklusának edzésterve
 - (2) Egy tetszőlegesen választott kondicionális képesség fejlesztésére irányuló csoportos óra részletes terve.
 - (3) A vizsgázó saját edzésnaplója: a tanuló saját fizikai felkészültségének, teljes tanulmányi idő alatti fejlődésének nyomon követése, dokumentálása.
3. Összefoglaló: a szakmai fejlődési út, a tapasztalatok és a saját és a csoport fejlődés összegzése, elemzése és (ön) értékelése.

A portfólió megvédése: A vizsgázó a vizsgabizottság előtt 10 percben bemutatja portfóliója tartalmát.

B) Az edzésprogram lebonyolítása:

A vizsgázó a vizsgabizottság által jóváhagyott gyakorlati tételsorból húzott csoportos órátípust vagy csoportos funkcionális edzésprogramot tervez, készít elő, értelmez és vezet. Minden tétel tartalmaz zenére vezetett csoportos órarészeket: egy bemelegítő, egy fő rész, egy tónusfokozó és egy levezető/nyújtó gyakorlatsort, melyek bemutatásának egymáshoz viszonyított időbeli arányáról a vizsgabizottság dönt.

A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 40 perc:

10 perc a portfólió véde, és

20 perc a sportági mozgásforma vezetése és

10 perc a szakmai beszélgetés,

amely magában foglalja a funkcionális anatómiai gyakorlati ismeretek ellenőrzését és a vizsgázó reflexióját az oktatással kapcsolatban.

A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 60 %

Gyakorlati tételsor:

1. A fitneszteremben zenés, eszközös (kézi súlyzó, gumiszalag) erősítő óra tartására kérték fel Önt. Irányítsa a megfelelő bemelegítést, alakformáló gyakorlatokat állásban és talajon, és nyújtsa a foglalkoztatott izmokat!
2. Köredzés típusú órát fog tartani. Állítson össze és irányítson mix köredzést zenére, változatos eszközökkel! Tartson bemelegítést végeztessen nyújtó gyakorlatokat!
3. Magas intenzitású, keringésfokozó zenés kardió óra megtartására kéri fel. Tartson high impact, low impact, combi impact elemek alkalmazásával foglalkozást lineáris óravezetéssel, és nyújtást!
4. Foglalkozást helyettesít, hölgyek kritikus testrészeinek megdolgoztatása a feladata. Oktasson zenére a bemelegítés után has-, comb-, és farizom formáló, saját testsúlyos gyakorlatokat és nyújtsa a foglalkoztatott izmokat!
5. Tartson zenés gerincgimnasztika foglalkozást a fitneszteremben eszköz (lágylabda, tornabot) alkalmazásával! A bemelegítést követően irányítson egy 10 perces órarészletet az óra jellegének megfelelő gyakorlatok alkalmazásával, és nyújtást!
6. Fitnesz rendezvényen step aerobik órát fog tartani zenére. Irányítson egy megfelelő bemelegítést, a főrészben oktassa az alaplépéseket (lineáris vagy koreografált) és végeztessen nyújtó hatású gyakorlatokat!
7. Body Form óra tartására kérték fel Önt egy kistelepülés egészségnapján. Tartson egy megfelelő bemelegítést, a főrészben alakformáló gyakorlatokat változatos eszközökkel (tornabot, kézi súlyzó, step pad, gumiszalag, lágylabda) és nyújtsa a foglalkoztatott izmokat! Válasszon megfelelő zenét!
8. Zsírégető zenés aerobik óra tartására kérték fel Önt. Bemelegítés után tartsa meg az órát az óra jellegének megfelelő gyakorlatok alkalmazásával, majd nyújtson!
9. Tartson tartásjavító foglalkozást a fitneszteremben tornabot alkalmazásával! A bemelegítést követően irányítson egy 10 perces órarészletet az óra jellegének megfelelő gyakorlatok alkalmazásával, és nyújtást! Válasszon megfelelő zenét!
10. Zenés gumiszalagos alakformáló óra megtartására kéri fel Önt. Irányítson egy megfelelő bemelegítést, a főrészben az óra jellegének megfelelő gyakorlatokkal 10 perces bemutató órát, és nyújtson!
11. Zsírégető step óra tartására kérték fel Önt. Bemelegítés után tartsa meg az órát az óra jellegének megfelelő gyakorlatok alkalmazásával, majd nyújtson! Válasszon megfelelő zenét!
12. Egy rendezvényen zenés koreografált órát fog tartani. Irányítson egy megfelelő bemelegítést, a főrészben koreográfiát építsen (2x4x8), és nyújtson!
13. Új órátípus, stretching óra bevezetésére kéri fel Önt. Irányítson az órátípusnak megfelelő bemelegítést, gyakorlatokat vegyes képességű csoportnak, és nyújtson! Válasszon megfelelő zenét!

14. Intervall-mix óra megtartása a feladata az adott edzésnapon. Oktasson a bemelegítés után high és low impact elemeket, melyekhez válasszon megfelelő zenét, és nyújtsa a megdolgoztatott izmokat!
15. Egészségnapon kezdőknek zumba típusú táncos, fitness órát fog tartani az óra jellegének megfelelő zenére. Oktasson a bemelegítés után, az órátípusnak megfelelő gyakorlatanyag alkalmazásával koreografált órát, és nyújtsa!
16. Lány labdás, prevenciós óra bemutatására kéri fel Önt. Tartson zenére 20 perces bemutató órarást, megfelelő bemelegítés után, a gyakorlatanyag alkalmazásával, és nyújtsa!
17. Alap aerobik óra megtartása a feladata. Oktasson, bemelegítés után, koreográfiát és alakformáló gyakorlatokat az alap aerobik elemek használatával, és nyújtsa! Válasszon az óra jellegének megfelelő zenét!
18. Zenés alakformáló óra megtartása a feladata az adott edzésnapon. Oktasson a bemelegítés után lány labdás gyakorlatokat és nyújtsa a megdolgoztatott izmokat!
19. Táncos, zumba típusú óra bemutatására kéri fel Önt. Tartson zenére 20 perces bemutató órarást megfelelő bemelegítés után, a gyakorlatanyagnak megfelelő lépések, kombinációk alkalmazásával és nyújtsa!
20. A fitnessteremben küzdősport alapú óra megtartása a feladata az adott edzésnapon. Oktasson a bemelegítés után állóképesség fejlesztő gyakorlatokat az óra specifikumának megfelelő gyakorlatanyag (ütések, rúgások) felhasználásával és nyújtsa a megdolgoztatott izmokat! Válasszon megfelelő zenét!
21. Step aerobik óra megtartása a feladata. Tartsa meg a bemelegítő és fő órarást folyamatos óravezetéssel, zenére, tetszőleges koreográfia építési módszer és kiegészítő technika alkalmazásával! Az óra végén az óra jellegének megfelelő nyújtást végeztesse!
22. Tervezzen meg egy aerobik alapórát (bemelegítés, fő rész, nyújtás)! Vezesse le az eszközös zenés erősítő szakaszt lineáris óravezetéssel!
23. Senior vendégei részére tartson bemelegítés után zenés kondicionáló jellegű órát fit ball labda használatával! A korosztálynak megfelelő nyújtást alkalmazza az óra végén!
24. Tervezzen Dance aerobik csoportos foglalkozást! Válasszon megfelelő zenét! Bemelegítés után vezesse le a választott stílusú táncos alapelemeket tartalmazó gyakorlatsort ADD-ON koreográfiaépítési módszerrel, majd a végén nyújtsa!