

**CENTRUM EDUKACJI ZAWODOWEJ AWF w Krakowie** ogłasza nabór na:

***WARSZTATY TANECZNE – Fitness – dance aerobic***

**Liczba miejsc ograniczona.**

**Termin składania dokumentów do momentu zebrania odpowiedniej liczby kandydatów. Po utworzeniu grupy CEZ przekaże informacje drogą e-mailową o terminie wpłat i numerze konta.**

**Koszt warsztatów ok. 100,00- zł. /uzależniony jest od ostatecznej liczby zakwalifikowanych osób/**

Dokumenty można składać osobiście w **CENTRUM EDUKACJI ZAWODOWEJ AWF w Krakowie PŁYWALNIA AWF pok. 2/50** lub pocztą  
**informacja telefoniczna (12)683-14-45**  
**e-mail:[studium@awf.krakow.pl](mailto:studium@awf.krakow.pl)**

Wymagane dokumenty:

1. druk zgłoszenia typ C  
do pobrania: <http://www.awf.krakow.pl/pdf/studia/studium/druk-c.doc>
2. ksero dokumentu potwierdzającego wykształcenie (ksero świadectwa ukończenia szkoły średniej lub ksero dyplomu ukończenia szkoły wyższej) potwierdzone za zgodność z oryginałem, lub oryginał do wglądu.
3. ksero dowodu osobistego

## **WARSZTATY TANECZNE**

### **Założenia organizacyjno-programowe cyklicznych WARSZTATÓW TANECZNYCH**

Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z dance aerobic i możliwościami wykorzystania ich w pracy z młodzieżą i osobami dorosłymi.

Zajęcia skierowane do instruktorów fitness, nauczycieli wychowania fizycznego, nauczycieli innych przedmiotów, pracowników domów kultury i innych placówek socjalno-oświatowych, wychowawców, studentów oraz innych osób zainteresowanych tą formą dokształcania zawodowego.

Zajęcia praktyczne w formie jednodniowych warsztatów, prowadzone w weekendy (sobota lub niedziela) w zależności od charakteru zajęć w blokach 8 godzinnych (godziny dydaktyczne).

Miejsce organizacji zajęć – obiekty sportowe AWF w Krakowie.

Uczestnicy zajęć otrzymują certyfikat wystawiony przez Studium Doskonalenia i Kształcenia Kadr AWF w Krakowie.

### **I Warsztaty Taneczne – Fitness – dance aerobic**

#### Charakterystyka zajęć

Głównym celem przedmiotu jest poznanie dance aerobic. W tym zakresie omówione zostaną formy ćwiczeń połączone w kroki taneczne, związek z muzyką, oraz budowa układów choreograficznych.

Fitness – dance aerobic jest bardzo przydatny w pracy z młodzieżą i dorosłymi. Może zostać wykorzystany nie tylko w klubach fitness, ale także przerwach śródlekcyjnych, na

lekcjach wychowania fizycznego, na imprezach i wycieczkach szkolnych, balach, spotkaniach towarzyskich, okolicznościowych itp.

Dance aerobic to układy taneczne, dopasowane do umiejętności taneczno-muzycznych, wieku i płci uczestników.

Poprzez dance aerobic następuje spalanie tkanki tłuszczowej, rozwija się poczucie muzyki, przestrzeni. Może zostać wykorzystany jako rozgrzewka przed większym wysiłkiem fizycznym.

#### Organizacja zajęć

Zajęcia obejmują 8 godzin lekcyjnych (45 min) z dwiema przerwami . Pierwsza przerwa 15 minutowa po dwóch godzinach zajęć i 30 minutowa po kolejnych trzech godzinach.

Ze względu na aktywny udział w zajęciach, obowiązuje strój zamienny (dres, adidasy).

**O terminie zajęć i wysokości kwoty do zapłaty( na konto Uczelni )zostaną poinformowane te osoby, które złożą wymagane dokumenty do CEZ**

**Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie**

**CENTRUM EDUKACJI ZAWODOWEJ**

**al. Jana Pawła II 78, 31-571 Kraków**

**Bank PeKaO S.A. w Krakowie 90 1240 4722 1111 0000 4859 4185**

**Tytułem: Warsztaty – *Fitness – dance aerobic***