



příloha č.5 dohody č.:		MOA-MN-39/2020			POVEZ II (CZ.03.1.52/0.0/0.0/15_021/0000 053)		Vzdělávací zařízení:	XXX
Plán výuky							Jména lektorů:	XXX
Zaměstnavatel:		SPORTaS, s.r.o.			IČO:	25005430		
Název vzdělávací aktivity:		Instruktor aqua fitness			skupina		Místo výuky:	Odb. rehab. ústav REMED Meziboří s.r.o, Javorová 105, 435 13 Meziboří u Litvínova
PČ	Datum	Počet vyučovacích hodin	Od - do	probíraná témata				
1	20.08.2020	9	12:00-19:00	5 h Úvod do Aquafitness - poučení o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci, Volba vhodných podmínek, prostředí a pomůcek pro AF - teorie 4 h - Vedení skupinové lekce aerobních posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě - praktická část				
2	21.08.2020	10	8:00-19:00	4 h - Volba vhodných podmínek, prostředí a pomůcek pro AF - teorie 6 h - Vedení skupinové lekce aerobních posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, Organizace tréninku plavecké části aqua fitness - praktická část				
3	22.08.2020	8	8:00-17:00	4 h - Volba vhodných podmínek, prostředí a pomůcek pro AF - teorie 4 h - Vedení skupinové lekce aerobních posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, Organizace tréninku plavecké části aqua fitness - praktická část				
4	23.08.2020	8	8:00-19:00	2 h - Pedagogika a didaktika aqua fitness, poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu - teorie 6 h - Vedení skupinové lekce aerobních posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, Sestavení animačních programů ve vodě - praktická část				
5	29.08.2020	10	7:00-19:00	10 h - Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů aqua fitness				
6	30.08.2020	10	7:00-19:00	10 h - Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů aqua fitness				
7	03.09.2020	8	12:00-19:00	2 h - Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu - teorie 6 h - Vysvětlení a předvedení technik plavání pro potřeby instruktora, Organizace tréninku plavecké části aqua fitness - praktická část				
8	04.09.2020	10	8:00-19:00	6 h - Sestavení anim. programů ve vodě, Pedagogika a didaktika aqua fitness, poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu - teorie 4 h - Vedení skupinové lekce aerobních posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě - praktická část				
9	05.09.2020	10	8:00-19:00	6 h - Sestavení anim. programů ve vodě, Pedagogika a didaktika aqua fitness - teorie 4 h - Vedení skupinové lekce aerobních posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě - praktická část				
10	06.09.2020	10	8:00-19:00	6 h - Sestavení anim. programů ve vodě, Pedagogika a didaktika aqua fitness, poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu - teorie 4 h - Vedení skupinové lekce aerobních posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě - praktická část				

PČ	Datum	Počet vyučovacích hodin	Od - do	probíraná témata
11	18.09.2020	5	12:00-18:00	1 h - Vedení skupinové lekce aerobních posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě - teorie 4 h - Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany, Vysvětlení a předvedení technik plavání pro potřeby instruktora Aqua Fitness - praktická část
12	19.09.2020	10	8:00-19:00	2 h - Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících - teorie 8 h - Nácvik plaveckých dovedností způsobů znak, kraul a prsa pro potřeby instruktora aqua-fitness, Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany - praktická část
13	20.09.2020	10	8:00-19:00	4 h - Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících - teorie 6 h - Nácvik plaveckých dovedností způsobů znak, kraul a prsa pro potřeby instruktora aqua-fitness, Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany - praktická část
14	02.10.2020	8	8:00-17:00	4 h - Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících - teorie 4 h - Vedení skupinové lekce aerobních posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě - praktická část
15	03.10.2020	10	12:00-19:00	6 h - Vedení skupinové lekce aerobních posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě - teorie 4 h - Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících - praktická část
16	04.10.2020	9	8:00-19:00	3 h - Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících - teorie 6 h - Vedení skupinové lekce aerobních posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě - praktická část
17	05.10.2020	5	8:00-17:00	5 h - Závěrečná zkouška - Fiedlerová, Fryčková
18	06.10.2020	5	8:00-17:00	5 h - Závěrečná zkouška - Šicová
19				
20				
21				
22				
23				
24				

PČ	Datum	Počet vyučovacích hodin	Od - do	probíraná témata
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Vyplňte pouze bílá pole

Datum:	03.08.2020	jméno, příjmení, funkce a podpis oprávněné osoby		(razítko)
Vyřizuje:	XXX	XXXX		
Číslo telefonu:	XXX			
Email:	XXX			