



Szkolenie Aqua Aerobic

Numer usługi 2026/01/30/16850/3295274

2 490,00 PLN brutto

2 490,00 PLN netto

311,25 PLN brutto/h

311,25 PLN netto/h

AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

40 ocen

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 08.03.2026 do 09.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa szkoleniowa skierowana jest do osób zainteresowanych zdobyciem kompetencji w zakresie prowadzenia zajęć **Aqua Aerobic**.

W szczególności szkolenie przeznaczone jest dla:

- trenerów personalnych i instruktorów fitness chcących poszerzyć swoje kompetencje zawodowe,
- fizjoterapeutów, rehabilitantów oraz osób pracujących w obszarze zdrowia i rekreacji,
- nauczycieli wychowania fizycznego,
- animatorów sportu i rekreacji,
- osób planujących rozpoczęcie pracy w charakterze instruktora Aqua Aerobic,
- osób aktywnych fizycznie, zainteresowanych rozwojem zawodowym w obszarze treningu w wodzie.

Szkolenie nie wymaga zaawansowanych umiejętności pływackich i jest dostępne dla osób dorosłych, niezależnie od poziomu dotychczasowego doświadczenia zawodowego w branży fitness.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, bezpiecznego i świadomego prowadzenia zajęć Aqua Aerobic dla różnych grup odbiorców poprzez zdobycie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu metodyki treningu w wodzie.

Uczestnicy szkolenia zdobędą wiedzę dotyczącą zasad prowadzenia treningu Aqua Aerobic, doboru ćwiczeń do możliwości i potrzeb uczestników zajęć, zasad bezpieczeństwa w środowisku wodnym oraz prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza – uczestnik: charakteryzuje zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas prowadzenia zajęć w środowisku wodnym, opisuje kryteria doboru uczestników oraz zasady dopuszczania ich do zajęć Aqua Aerobic, rozróżnia ćwiczenia wykonywane w wodzie płytkiej i głębokiej oraz zna ich zastosowanie, wymienia i charakteryzuje rodzaje treningu Aqua Aerobic, zna podstawy anatomii człowieka oraz fizjologii wysiłku w kontekście treningu w wodzie, rozumie rolę muzyki w prowadzeniu zajęć Aqua Aerobic, zna rodzaje sprzętu i przyborów wykorzystywanych w Aqua Aerobic oraz zasady ich doboru.	ocenę odpowiedzi ustnych uczestnika podczas zajęć dydaktycznych, obserwację aktywności uczestnika oraz jego zaangażowania w omawiane zagadnienia, bieżące sprawdzanie znajomości zagadnień dotyczących: zasad bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie, doboru uczestników i dopuszczania do zajęć, rodzajów treningu Aqua Aerobic, podstaw anatomii człowieka i fizjologii wysiłku, zasad doboru sprzętu oraz muzyki do zajęć.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności – uczestnik: bezpiecznie prowadzić zajęcia Aqua Aerobic z uwzględnieniem zasad BHP w środowisku wodnym, dobierać ćwiczenia do poziomu sprawności, wieku i możliwości uczestników, prowadzić ćwiczenia w wodzie płytkiej oraz głębokiej, modyfikować i łączyć ćwiczenia w celu dostosowania intensywności treningu, planować i realizować różne formy treningu Aqua Aerobic, stosować muzykę w sposób wspierający tempo i strukturę zajęć, dobierać i wykorzystywać odpowiedni sprzęt treningowy, samodzielnie poprowadzić blok zajęć Aqua Aerobic. Kompetencje społeczne – uczestnik: jest gotowy do odpowiedzialnego prowadzenia zajęć Aqua Aerobic z dbałością o bezpieczeństwo uczestników, wykazuje świadomość znaczenia indywidualnego podejścia do uczestników zajęć, komunikuje się w sposób jasny i zrozumiały z grupą ćwiczącą, potrafi pracować samodzielnie oraz w zespole instruktorskim, dba o profesjonalne standardy pracy instruktora Aqua Aerobic.	obserwację pracy uczestnika podczas zajęć praktycznych, samodzielne przygotowanie i przeprowadzenie bloku zajęć Aqua Aerobic (w wodzie płytkiej lub głębokiej), ocenę poprawności doboru ćwiczeń, ich modyfikacji i łączenia, ocenę umiejętności stosowania zasad bezpieczeństwa oraz prawidłowego wykorzystania sprzętu i muzyki. obserwację zachowania uczestnika podczas prowadzenia zajęć, ocenę sposobu komunikacji z grupą oraz reagowania na potrzeby uczestników, ocenę odpowiedzialności i świadomości w zakresie bezpieczeństwa ćwiczących, informację zwrotną od prowadzącego szkolenie.	Wywiad swobodny Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

PROGRAM RAMOWY USŁUGI (8 GODZIN DYDAKTYCZNYCH)

1. Bezpieczeństwo podczas zajęć w wodzie

Liczba godzin: 1 godzina dydaktyczna

Teoria:

- zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć w wodzie,
- odpowiedzialność instruktora Aqua Aerobic,
- organizacja zajęć na pływalni.

Praktyka:

- zastosowanie zasad bezpieczeństwa w warunkach basenowych,
- prawidłowe ustawienie uczestników i instruktora w wodzie.

2. Dobór uczestników i dopuszczenie do zajęć

Liczba godzin: 1 godzina dydaktyczna

Teoria:

- kwalifikacja uczestników do zajęć Aqua Aerobic,
- przeciwwskazania i ograniczenia do treningu w wodzie.

Praktyka:

- dostosowanie ćwiczeń do różnych możliwości ćwiczących,
- przykłady modyfikacji zajęć dla różnych grup.

3. Ćwiczenia podstawowe w wodzie płytkiej i głębokiej

Liczba godzin: 1 godzina dydaktyczna

Teoria:

- omówienie techniki wykonywania ćwiczeń w wodzie płytkiej i głębokiej.

Praktyka:

- wykonywanie ćwiczeń w wodzie płytkiej,
- wykonywanie ćwiczeń w wodzie głębokiej,
- kontrola postawy i ruchu w środowisku wodnym.

4. Modyfikacja i łączenie ćwiczeń

Liczba godzin: 1 godzina dydaktyczna

Teoria:

- sposoby modyfikowania ćwiczeń i regulowania intensywności.

Praktyka:

- łączenie ćwiczeń w sekwencje treningowe,
- dostosowanie intensywności zajęć do poziomu grupy.

5. Rodzaje treningu Aqua Aerobic

Liczba godzin: 1 godzina dydaktyczna

Teoria:

- charakterystyka form treningu Aqua Aerobic,
- struktura jednostki treningowej i cele treningowe.

Praktyka:

- realizacja wybranych form treningu Aqua Aerobic.

6. Muzyka na zajęciach Aqua Aerobic

Liczba godzin: 1 godzina dydaktyczna

Teoria:

- zasady doboru muzyki do charakteru i tempa zajęć.

Praktyka:

- praca z rytmem,
- synchronizacja ruchu z muzyką podczas ćwiczeń.

7. Dobór odpowiedniego sprzętu i przyborów do ćwiczeń

Liczba godzin: 1 godzina dydaktyczna

Teoria:

- rodzaje sprzętu stosowanego w Aqua Aerobic,
- zasady bezpiecznego użytkowania przyborów.

Praktyka:

- wykorzystanie sprzętu w ćwiczeniach,
- dopasowanie sprzętu do celów treningowych.

8. Prowadzenie bloku zajęć przez uczestników

Liczba godzin: 1 godzina dydaktyczna

Teoria:

- zasady przygotowania bloku zajęć Aqua Aerobic.

Praktyka:

- samodzielne prowadzenie fragmentu zajęć przez uczestników,
- omówienie zajęć i informacja zwrotna od prowadzącego.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin usługi uwzględniona jest w godzinach dydaktycznych po 45 min.

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 490,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	311,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	311,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

Literatura (zalecana do zapoznania się przed szkoleniem)

- Górski J. – *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*
- Zaton M., Klarowicz A. – *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego*
- Błach W., Błach P. – *Trening zdrowotny i rekreacyjny*
- Kruk J. – *Aktywność fizyczna i zdrowie*
- Publikacje i materiały branżowe dotyczące treningu w wodzie i Aqua Aerobic

(Zapoznanie się z literaturą ma charakter rekomendowany, nieobowiązkowy)

2. Materiały AST

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-brak przeciwwskazań zdrowotnych

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin usługi uwzględniona jest w godzinach dydaktycznych po 45 min.

Adres

Szczecin

Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702