

## Instruktor/instruktorka aqua fitness (kód: 74-025-M)

<b>Autorizující orgán:</b>	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
<b>Skupina oborů:</b>	Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
<b>Týká se povolání:</b>	Instruktor plavání
<b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b>	4

### Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů aqua fitness	4
Orientace v pedagogice a didaktice pro potřeby instruktorů aqua fitness	4
Volba vhodných podmínek, prostředí a pomůcek pro aqua fitness	4
Organizace tréninku plavecké části aqua fitness	4
Vysvětlení a předvedení technik plavání pro potřeby instruktora aqua fitness	4
Metodika nácviku základních plaveckých dovedností a plaveckých způsobů znak, kraul a prsa pro potřeby instruktora aqua fitness	4
Sestavení vhodného cvičebního programu lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě	4
Vedení skupinové lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě	5
Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících	4
Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany	4
Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu	3

## **Platnost standardu**

Standard je platný od: 19.06.2020