



Wyzwólmy w sobie energię!
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w Ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Programu Operacyjnego Kapał Ludzki

Opis Przedmiotu zamówienia

Organizacja i prowadzenie usługi szkolenia „ ANIMATOR SPORTU I REKREACJI”

Zakres- dietetyk (5h)

Zdrowy styl życia

- Fizjologia człowieka
- Profilaktyka zdrowotna
- Zdrowe nawyki żywieniowe
- Potrzeby różnych grup wiekowych
- Niebezpieczeństwa cywilizacji
- Zachęcanie do zdrowego stylu życia
- Potrzeby różnych grup wiekowych
- Współpraca ze szkołami w ramach promocji aktywności fizycznej

Zakres- psycholog (7h)

Wprowadzenie teoretyczne

- Co to jest animacja?

Psychologia pracy animatora

- Psychologia grupy
- Autoprezentacja
- Mowa ciała
- Podstawy retoryki
- Podstawy potrzeb człowieka
- Komunikacja - **Karolina i Artur**
- Kreatywność
- Koncentracja
- Budowanie pozytywnego klimatu
- Metody aktywizujące grupę
- Motywacja dzieci i młodzieży

Zajęcia z dziećmi i młodzieżą

- Cechy dzieci i młodzieży



Wyzwólmy w sobie energię!
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w Ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki

- Budowanie zaufania
- Zasady bezpiecznej relacji
- Przemoc
- Trudne grupy

Zakres- w-f (8h)

Planowanie i organizacja zajęć sportowych i rekreacyjnych

- Formy i metody nauczania
- Metodologia i przykłady gier zespołowych, terenowych
- Nabór i selekcja grupy
- Organizacja zajęć, zabaw, gier z wykorzystaniem sali, boiska, parku
- Sprzęt i urządzenia w zajęciach sportowych i rekreacyjnych
- Kontrola treningu i zajęć sportowo- rekreacyjnych

Zajęcia sportowe (teoria i praktyka)

- Omówienie podstaw dyscyplin sportowych
- Rodzaje zajęć sportowych
- Planowanie zawodów, turniejów, meczów
- Planowanie imprez sportowych
- Przygotowanie, planowanie, przeprowadzenie zajęć sportowych

Zakres- bezpieczeństwo i pierwsza pomoc przedmedyczna (5h)

- Utrata przytomności
- Podtopienia i utonięcia
- Podstawowe zabiegi ratujące życie
- Wstrząs anafilaktyczny
- Krwotoki
- Urazy kończyn
- Oparzenia słoneczne
- Zatrucia
- Zadławienia
- Porażenia prądem
- Apteczka pierwszej pomocy

Zakres- animator sportu (35h)

Organizacja czasu wolnego

- Organizacja czasu wolnego po godzinach lekcyjnych



Wyzwólmy w sobie energię!
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w Ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Programu Operacyjnego Kapał Ludzki

- Organizacja czasu wolnego w weekendy

Program dla dorosłych

- Zabawy dla dorosłych
- Przykłady zabaw dla dorosłych
- Przykłady zabaw integracyjnych
- Przykłady zabaw dla dzieci
- Aqua aerobic
- Joga
- Metodologia zajęć fitness
- Praca z dziećmi i młodzieżą

Aspekty prawno-organizacyjne w sporcie

- Podstawy organizacji sportu
- Obowiązki sędziów i osób funkcyjnych
- Współpraca z organizacjami i klubami sportowymi
- Organizacja imprez masowych
- Organizacja i zarządzanie w sporcie

Program dla dorosłych

- Zdrowy styl życia
- Zajęcia fitness