

### 334. Az Aqua tréning megnevezésű, 10334-12 azonosító számú szakmai követelménymodul tartalma:

#### Feladatprofil:

Kiválasztja az adott célcsoportnak megfelelő vízi foglalkozástípust  
Megtervezi a vízi foglalkozás egyes részeit, összeállítja a megfelelő gyakorlatokat  
Biztosítja a vízi foglalkozások tárgyi feltételrendszerét  
Hatékony, motiváló foglalkozásvezetési módszereket alkalmaz  
Munkájában az egyéni bánásmód elvét a közegnek megfelelően, különös gonddal alkalmazza  
Alkalmazza a vízi foglalkozásokhoz szükséges segédeszközöket és felszereléseket  
Vízi gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásával fejleszti a motoros képességeket  
Zenés vízi gimnasztikát tervez és vezet  
Az úszás mozgásanyagát fitneszi edzésprogramként alkalmazza  
Vízi játékokat alkalmaz, sportjátékokat vizes közegre adaptál  
A tartáshibák megelőzésére és korrekciójára alkalmas vízi foglalkozásokat tervez és vezet  
Vízi egészségmegőrző és rehabilitáló programokat tervez és vezet  
Alkalmazza a vízi relaxációs technikákat  
Személyre szabott vízi fitneszi programokat tervez és vezet  
A vízi gyakorlatokat a természetes állóvizek sajátosságainak megfelelően alkalmazza  
Gondoskodik az uszodahasználat egészségügyi és balesetmegelőzési szabályainak betartásáról  
Szakszerűen alkalmazza a vízből mentés és az elsősegélynyújtás szabályait  
Közreműködik a vendégkör kialakításában és a foglalkozás népszerűsítésében

#### Tulajdonságprofil:

Szakmai kompetenciák:

*szakmai ismeretek:*

Általános víz- és medenceismeretek  
A vízi foglalkozások típusai  
A vízi gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere  
A vízi gimnasztikai gyakorlatok variálása és kombinálása  
A természetes mozgások adaptációja kisvízes környezetben  
A természetes mozgások adaptációja mélyvízes környezetben  
Erőfejlesztő gyakorlatok vízben  
Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben  
Ízületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok vízben  
Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok vízben  
Társas gyakorlatok vízben  
Motoros képességfejlesztés vízben különböző eszközökkel  
Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó vízi gyakorlatok  
Légzésfunkciót fejlesztő vízi gyakorlatok  
Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben  
Zenés aquafitness foglalkozások  
Vízi játékok kis- és mélyvízben  
Úszásnemek elemzése  
Úszás a fitneszi edzésprogramokban  
Kórosan elhízottak vízi mozgásprogramjai  
Mégváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai  
Gyermekfoglalkozások vízben  
Időskorúak vízi mozgásprogramjai  
Vízi foglalkozások tervezése  
Vízi foglalkozások vezetésének módszertana  
Az uszoda egészségtana  
Balesetmegelőzés, vízből mentés és elsősegélynyújtás  
Vízi foglalkozások szervezése és marketingje

*szakmai készségek:*

Közlési és szakmai beszédképesség

Úszástudás  
Motoros készség  
Sportszerek és sporteszközök célirányos alkalmazása

Személyes kompetenciák:

Döntésképesség  
Fejlődőképesség, önfejlesztés  
Szervezőképesség

Társas kompetenciák:

Motiválókészség  
Empátia  
Határozottság

Módszerkompetenciák:

Kreativitás, ötletgazdagság  
Körültekintés, elővigyázatosság  
Gyakorlatias feladatértelmezés