

338. A Speciális órátípusok és foglalkozásformák megnevezésű 10338-12 azonosító számú szakmai követelménymodul tartalma:

Feladatprofil:

Alkalmazza az edzésméleti és módszertani ismereteket
Felhasználja a test és lélek összhangjára törekvő, tudatos mozgásformák történelmileg kialakult irányzatait
Alkalmazza az egyes célcsoportokra vonatkozó élettani és lélektani ismereteket
Közreműködik a csoportkohézió, a jó csoportlégkör megteremtésében
Szakszerűen ismerteti az egyes órafajták sajátosságait
Közvetlen kapcsolatot teremt a vendégekkel
Empatikus kommunikációt folytat
Értékeli a résztvevők tevékenységét
Felismeri a helytelen végrehajtási módokat, a hibákat kijavítja
Felhasználja a jóga mozgásanyagát a fitneszi programokban
Zenés-csoportos teremkerékpár órákat vezet
Táncos fitness órákat tart
Küzdősportos és harcművészeti elemeket ötvöző csoportos fitness órákat tart
Csoportos gyereksport foglalkozásokat vezet
Csoportos szenior tréningeket vezet
Szakmai tanácsot ad a működési körét érintő kérdésekben
Különös figyelmet fordít kompetenciahatáraitra, kizárólag azon belül tevékenykedik
Rugalmasan alkalmazkodik a hazai és nemzetközi fitness trendek változásához

Tulajdonságprofil:

Szakmai kompetenciák:

szakmai ismeretek:

Zenés-csoportos teremkerékpár órák
Táncos fitnesstermi órátípusok
Küzdősport és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness órátípusok
Pilates-módszer, pilates irányzatok
Talajon végzett, csoportos pilates gyakorlatok
Jóga irányzatok, a jóga mozgásanyagának felhasználása a fitness programokban
Kiscsoportos jóga órák a fitness szektorban
Gyermekfoglalkozások módszertana
Gyermek sportfoglalkozások
Gyerek aerobik
A szenior foglalkozások módszertana
Csoportos szenior tréning

szakmai készségek:

Motoros készség
Mozgáselemzés, hibajavítás képessége
Sportszerek és sporteszközök célirányos alkalmazása
Köznyelvi és szakmai beszédképesség

Személyes kompetenciák:

Fittség
Mozgáskoordináció
Türelmesség

Társas kompetenciák:

Motiváló készség
Prezentációs készség
Irányítási készség

Módszerkompetenciák:

Figyelemmegosztás
Kreativitás, ötletgazdagság
Körütekintés, elővigyázatosság