**Υποχρεώσεις για τις εξετάσεις του μαθήματος: Αερόβιος χορός (0950)**

Ένα βίντεο στο οποίο θα περιλαμβάνεται:

Εισαγωγή προθέρμανση (5-6 λεπτά)

Κύριο μέρος περίπου 15-20 λεπτά ( διδακτική 4 διαφορετικών 8/ριων σύμφωνα με τη διδακτική του αερόβιου χορού)

Αποθεραπεία (5-6 λεπτά)

Στην έναρξη του βίντεο θα πρέπει να αναφέρεται η ηλικία του κοινού στο οποίο απευθύνεται το μάθημα καθώς και η εβδομάδα που θα εφαρμοστεί, με το ανάλογο προσδοκώμενο καρδιακών σφυγμών ( συμβουλευτείτε τους πίνακες από το e-class).

Επίσης η μουσική θα είναι «φτιαγμένη» με προσωπική επιλογή τραγουδιών, αναφορικά με τα bpm καθώς και το είδος της μουσικής, ανάλογα με την ηλικία στην οποία απευθύνεται το μάθημα. Συμβουλευτείτε τις εφαρμογές διαχείρισης μουσικής που έχουν διδαχτεί (υπάρχει οδηγός στο e-class)