|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa przedmiotu:** | **DANCE FITNESS SHOW** | | | | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | | | **Kierunek**: turystyka i rekreacja | | |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | | | | **Rok: III**  **Semestr: 6** | |
| Zakład Rekreacji i Odnowy Psychosomatycznej | | | |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | | **Profil kształcenia:** | | **Status przedmiotu:** | |
| **Studia stacjonarne: I stopnia** | | **praktyczny** | | **fakultatywny** | |
| **Język przedmiotu:**  **polski** | | **Forma zajęć:**  **ćwiczenia** | | **Wymiar zajęć stacjonarne**  **26 godzin** | |
| **Prowadzący przedmiot** | **Dr Anna Witkowska** | | | **Sposób realizacji:** | |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** | |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** posiada podstawową wiedzę o zasadach realizacji zajęć fitness  **Umiejętności:** posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form fitness  **Kompetencje społeczne:** prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała | | |
| **Cele przedmiotu** | **Celem przedmiotu jest doraźna praca nad sprawnością fizyczną, kształtowaniem sylwetki i zaznajomienie studenta z formami zajęć fitness o charakterze dance.** | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się**  **Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** | | | |
| W01 | posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka, rozumie istotę procesów fizjologicznych zachodzących w ludzkim organizmie pod wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych w treningu fitness. | K\_W02 | P6S\_WG |
| W02 | zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce  zdrowotnej i promocji zdrowia | K\_W07 | P6S\_WK |
| W03 | posiada podstawową wiedzę o zasadach programowania i realizacji rekreacyjnych zajęć ruchowych oraz treningu zdrowotnego w zakresie nowoczesnych form fitness. | K\_W09 | P6S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** | | | |
| U01 | potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do warunków, możliwości, potrzeb oraz zainteresowań uczestników w zakresie form fitness dance. | K\_U02 | P6S\_UO |
| U02 | posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form rekreacyjnej aktywności fizycznej, pozwalające na prowadzenie zajęć z osobami w różnym wieku w zakresie form fitness dance | K\_U05 | P6S\_UW |
| **W zakresie kompetencji społecznych** | | | |
|  |  |  |  |
| K01 | prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała. | K\_K02 | P6S\_KR |
| K02 | jest gotowy do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji – potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie specjalności zawodowej. | K\_K09 | P6S\_KK |
| K03 | jest świadomy ograniczeń we własnych kompetencjach i wie kiedy zwrócić się o pomoc ekspercką. | K\_K12 | P6S\_KK |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| Objaśnienie, dyskusja dydaktyczna, film dydaktyczny, ćwiczenia praktyczne, opis, ćwiczenia w grupach, lekcje poglądowe |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Zaliczenia w formie aktywności na zajęciach i zaprezentowania umiejętności praktycznych prowadzenia zajęć rekreacji ruchowej.  Na podstawie umiejętności praktycznych i obecności:  2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się, nie wykazał się aktywnością na zajęciach oraz nie potrafi przygotować i przeprowadzić zajęć rekreacji ruchowej.  3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym, wykazał się małą aktywnością na zajęciach, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć rekreacji ruchowej sprawia mu trudność.  3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus, wykazał się średnią aktywnością na zajęciach, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć rekreacji ruchowej sprawia mu niewielką trudność.  4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym, wykazał się średnią aktywnością na zajęciach oraz potrafi dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej.  4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus, wykazał się dużą aktywnością na zajęciach oraz potrafi dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej.  5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym, wykazał się dużą aktywnością na zajęciach oraz potrafi bardzo dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu** | | **Godziny**  **ST/NST** |
|  | Wykład: Nie dotyczy |  |
|  | Ćwiczenia:   1. Sygnalizacja słowna i wzrokowa – podstawowe zasady ich stosowania podczas procesu dydaktycznego. 2. Podstawowe kroki bazowe – technika wykonania nazewnictwo, najczęściej wykonywane błędy oraz sposoby ich eliminowania. 3. Udział w lekcjach poglądowych typu: dance aerobik - symetryczna i asymetryczna, dance step, z dokładna analizą procesu metodycznego. 4. Elementy techniki tańca jazzowego na potrzeby zajęć fitness, nauka podstawowych ćwiczeń: nauka poszczególnych kroków tanecznych(pas de bourree, kick ball change,slight,jazz walks, till, piruety, obroty)   - łączenie kroków , motywów w poszczególne tematy taneczne a następnie układy choreograficzne  - zapoznanie z zasadą ćwiczeń podłogowych i padania  - nauka skoków  -zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo wykonywania ćwiczeń i prawidłową postawę w trakcie ich wykonywania  - doskonalenie równowagi, orientacji przestrzennej, pamięci ruchowej, współdziałania różnych odcinków narządu ruchu  - opanowanie rozgrzewki opartej na technice i zasadach tańca jazzowego   1. Stretching – ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe – technika wykonania, najczęściej występujące błędy i metody ich eliminowania. | 26 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** | | |
| Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest zaangażowanie i aktywny udział oraz obecność na zajęciach. Maksymalna liczba nieobecności: 3. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**  **Udział w ćwiczeniach**  **Konsultacje** | 26 godziny  24 godz.  2 godz. |  |
|  |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:**  **Przygotowanie prezentacji**  **Przygotowanie do zaliczenia** | 26 godziny |  |
|  |  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:**  **52 godziny**, co odpowiada  **2 punktom ECTS** | | |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**   1. Olex-Mierzejewska D. (2002): Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice 2. Grodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness. DDK Edition, Poznań 2002 3. Ellsworth A.: Pilates krok po kroku. AkA, Gluchołazy 2011 4. Rodriguez J.: Pilates dla każdego. Bellona SA, Warszawa 2009   **Materiały szkoleniowe** |
| **Literatura uzupełniająca:** |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Efekty uczenia się** | **Forma oceny** | | |
| **Test sprawdzający** | **Prezentacja/praca grupowa** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| W01 |  |  | X |
| W02 |  |  | X |
| W03 |  |  | X |
| U01 |  |  | X |
| U02 |  |  | x |
| K01 |  |  | X |
| K02 |  |  | X |
| K03 |  |  | x |