|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **,Nazwa przedmiotu:** | **FITNESS NOWOCZESNE FORMY** | | | | ECTS: **6** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | | | **Kierunek**: turystyka i rekreacja | | |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | | | | **Rok: II**  **Semestr: 3, 4** | |
| Zakład Rekreacji i Odnowy Psychosomatycznej | | | |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | | **Profil kształcenia:** | | **Status przedmiotu:** | |
| **Studia stacjonarne: I stopnia** | | **praktyczny** | | **fakultatywny** | |
| **Język przedmiotu:**  **polski** | | **Forma zajęć:**  **wykład / ćwiczenia** | | **Wymiar zajęć stacjonarne**  **78 godzin** | |
| **Prowadzący przedmiot** | **Ewa Wyszkowska, Magdalena Głowacka** | | | **Sposób realizacji:** | |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** | |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** rozumie istotę pojęcia „zdrowie”, zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i promocji zdrowia  **Umiejętności:** poczucie rytmu  **Kompetencje społeczne:** | | |
| **Cele przedmiotu** | Uzyskanie przez studenta wiedzy oraz umiejętności w zakresie prowadzenia współczesnych form treningu fitness | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się**  **Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** | | | |
| W02 | posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka, rozumie istotę procesów fizjologicznych zachodzących w ludzkim organizmie pod wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych w zakresie nowoczesnych form fitness. | K\_W02 | P6S\_WG |
| W06 | ma podstawową wiedzę o celach i funkcjach edukacji zdrowotnej oraz o zasadach promocji zdrowia i prozdrowotnego trybu życia. | K\_W06 | P6S\_WK |
| W09 | posiada podstawową wiedzę o zasadach programowania i realizacji rekreacyjnych zajęć ruchowych oraz treningu zdrowotnego w zakresie nowoczesnych form fitness. | K\_W09 | P6S\_WK |
| W05 | rozumie istotę pojęcia „zdrowie” oraz identyfikuje przyczyny i mechanizmy zaburzeń psychosomatycznych. | K\_W05 | P6S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** | | | |
|  |  |  |  |
| U02 | potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do warunków, możliwości, potrzeb oraz zainteresowań uczestników w zakresie nowoczesnych form fitness. | K\_U02 | P6S\_UO |
| U05 | posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form rekreacyjnej aktywności fizycznej nowoczesnych form fitness, pozwalające na prowadzenie zajęć z osobami w różnym wieku oraz na podstawowym poziomie zaawansowania. | K\_U05 | P6S\_UW |
| U16 | posiada podstawowe umiejętności realizacji zadań zawodowych w wybranej specjalności - instruktor rekreacji nowoczesne formy fitness. | K\_U16 | P6S\_UO |
| **W zakresie kompetencji społecznych** | | | |
| K02 | prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała. | K\_K02 | P6S\_KR |
| K09 | jest gotowy do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji – potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie specjalności zawodowej. | K\_K09 | P6S\_KK |
| K12 | jest świadomy ograniczeń we własnych kompetencjach i wie kiedy zwrócić się o pomoc ekspercką. | K\_K12 | P6S\_KK |

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

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| - obecność oraz aktywny udział na zajęciach, opanowanie poszczególnych ćwiczeń  **Na podstawie sprawdzianu pisemnego:**  2,0 – student osiągnął punktację z testu poniżej 50 %  3,0 – student osiągnął punktację z testu od 51 do 60 %  3,5 – student osiągnął punktację z testu od 61 do 70 %  4,0 – student osiągnął punktację z testu poniżej 71 do 80 %  4,5 – student osiągnął punktację z testu poniżej 81 do 90 %  5,0 – student osiągnął punktację z testu poniżej 91 do 100 %    **Na podstawie umiejętności praktycznych:**  2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się, nie wykazał się aktywnością na zajęciach oraz nie potrafi przygotować i przeprowadzić zajęć fitness.  3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym, wykazał się małą aktywnością na zajęciach, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć fitness sprawia mu trudność.  3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus, wykazał się średnią aktywnością na zajęciach, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć fitness 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 fitness.  4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus, wykazał się dużą aktywnością na zajęciach oraz potrafi dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia fitness.  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 fitness |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu** | | **Godziny**  **ST/NST** |
|  | **Wykład:** Nie dotyczy |  |
|  | **Ćwiczenia:**  **Zagadnienia teoretyczne:**  - Zagadnienia anatomii funkcjonalnej na potrzeby zajęć fitness – przyczepy mięśni i ich funkcje  - Rodzaje pracy mięśniowej w treningu fitness  - Technika wykonywania, nazewnictwo podstawowych kroków bazowych – aerobik płaski, step  - Wyjaśnienie pojeć fitness, wellnes, aerobik – ich współczesne znaczenie oraz krótki rys historyczny  - Kryteria podziału zajęć fitness – współcześnie obowiązujące formy fitness ich struktura oraz podział  - Metodyka pracy instruktora  - Zasady treningu wzmacniającego – J. Weider  - Tok lekcji fitness ze względu na cel główny  **Zagadnienia praktyczne:**  - Muzyka i jej znaczenie w lekcji fitness : pojęcie bitu, taktu. frazy, bloku  -Sygnalizacja słowna i wzrokowa – podstawowe zasady ich stosowania podczas procesu dydaktycznego  - Wariacje i kombinacje kroków bazowych  - Tranzycje – kroki tranzycyjne i nietranzycyjne.  - Metody nauczania choreografii - podział metod ze względu na poziom zaawansowania grupy, wykorzystanie przestrzeni, symetryczność bądź asymetryczność lekcji: metoda progresji liniowej, piramidy, podstawiania - substytucji, izolacji kroków, wspólnej bazy, oraz różnego rodzaju możliwości łączenia poszczególnych metod  - Podstawowe zasady tworzenia choreografii oraz jej zapisu  -Technika ćwiczeń wzmacniających na określone grupy mięśniowe – z obciążeniem własnym oraz przyborami  - Najczęściej występujące błędy w technice kroków bazowych oraz w ćwiczeniach wzmacniających, metody ich eliminowania  - Prawidłowe wzorce ruchowe metody ich egzekwowania  - Tworzenie różnego rodzaju lekcji o charakterze wzmacniającym wytrzymałość siłową  - Podstawowe ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe  - Tok lekcji ze względu na jej rodzaj oraz cel główny  - Lekcje poglądowe – dance aerobik, step dance, step tone, bpu, - na poziomie podstawowym oraz średniozaawansowanym.  - Stretching – ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe – technika wykonania, najczęściej występujące błędy i metody ich eliminowania  - Konsultacje – przygotowanie lekcji egzaminacyjnej |  |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** | | |
| Pisemne 5 pytań każde oceniane max na 3 pkt  Ocena dst -7 – 8 pkt, dst plus 9 pkt, db – 10 -12 pkt, db plus -13 pk, bdb – 14 -15 pkt  Zaliczenie tematyki ćwiczeń praktyczne:  Ocena dst - przeprowadzenie 2 wybranych części choreografii ( odtworzenie „gotowców”)  Ocena db – przeprowadzenie 4 części ( odtworzenie „gotowców”)  Ocena bdb – przeprowadzenie 2 części („gotowców”) oraz jednej własnej propozycji  Przystąpienie do egzaminu instruktorskiego możliwe po uzyskaniu zaliczenia na ocenę min dst  Egzamin instruktorski w formie praktycznej :  Przeprowadzenie wybranej formy treningu fitness oraz zaliczenie testu egzaminacyjnego. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**  **Udział w wykładach**  **Konsultacje** | 78 godziny: 78 godz. ćwiczeń |  |
|  |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:**  **Praca własna**  **Praca z literaturą**  **Przygotowanie lekcji egzaminacyjnej** | 78 godziny:  40  18  20 |  |
|  |  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:**  **156 godziny**, co odpowiada  **6 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. Delavier F. (2007): Atlas treningu siłowego. PZWL, Warszawa. 4. Delavier F. (2008): Modelowanie sylwetki – atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa. 5. Jaskólska A. (2006): Podstawy fozjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław. 6. Stefaniak T., (1995): Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. I. Wrocław. 7. Stefaniak T., (1997): Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. II. Wrocław. 8. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. (2009): Współczesny trening siły mięśniowej. AWF, Katowice. 9. Marecki B. (1989): Anatomia funkcjonalna, tom I i II. PWN, Poznań. 10. Demeilles L., Kruszewski M.(2003): Kulturystyka dla każdego. Siedmioróg Wrocł 11. Ellsworth A.: Pilates krok po kroku. AkA, Gluchołazy 2011 12. Rodriguez J.: Pilates dla każdego. Bellona SA, Warszawa 2009 |
| **Literatura uzupełniająca:**  Strony www, materiały szkoleniowe |

|  |
| --- |
| **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** |
| W02 | X |  |  |
| W06 | X |  |  |
| W09 | X |  |  |
| U02 | X |  | X |
| U05 | X |  | X |
| U16 | x |  | x |
| K02 |  |  | X |
| K09 |  |  | X |
| K12 |  |  | x |