|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **,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 pktOcena dst -7 – 8 pkt, dst plus 9 pkt, db – 10 -12 pkt, db plus -13 pk, bdb – 14 -15 pktZaliczenie 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 propozycjiPrzystąpienie do egzaminu instruktorskiego możliwe po uzyskaniu zaliczenia na ocenę min dstEgzamin 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:401820 |  |
|  |  |  |
| **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 |