**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** 2020/2021-2022/2023

Rok akademicki 2021/2022, 2022/2023

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Teoria i praktyka fitness |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia pierwszego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 2 i 3 rok, semestr IV, V i VI. |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy: Instruktor Fitness |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr Justyna Glińska- Wlaź |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Justyna Glińska- Wlaź, mgr A. Warzocha- Klich |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| IV | 10 | 20 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| V | 5 | 20 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| VI | 5 | 20 |  |  |  |  |  |  | 3 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

~~☐~~ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

Ćwiczenia w kolejnych semestrach na liczenie z oceną.

Wykłady: zaliczenie bez oceny w semestrach IV i V, egzamin po VI semestrze.

2. Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Wiedza nabyta w ramach przedmiotów: „Fitness z metodyką”, „Rytmika i taniec z metodyką” „Gimnastyka z metodyką”, „Anatomia”, „Fizjologia” , „Emisja głosu”. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Przekazanie studentom wiedzy teoretycznej niezbędnej do uzyskania stopnia Instruktora Fitness |
| C2 | Praca nad techniką kroków fitness oraz elementami podstawowych technik tanecznych wykorzystywanych w różnych formach fitness |
| C3 | Praca nad techniką ćwiczeń wzmacniających wolnych i z użyciem podstawowych akcesoriów fitness |
| C4 | Doskonalenie warsztatu studentów związanego z zasadami muzyki, jej doborem do lekcji oraz czytelną i efektywną komunikacją werbalną i niewerbalną („cuing”), |
| C5 | Zapoznanie studentów z zasadami korekcji błędów i umiejętnością eliminowania źródła błędu. |
| C6 | Praca nad umiejętnością korzystania przez studenta z metod prostych i złożonych nauczania ruchu i prowadzenia procesu dydaktycznego w lekcjach fitness (trening cardio, trening wzmacniający, trening zdrowotny) |
| C7 | Przekazanie studentom umiejętności praktycznych niezbędnych do stosowania różnych form fitness w lekcji wychowania fizycznego, w klubach fitness, ośrodkach sportowych i rekreacyjnych, domach kultury. |
| C8 | Podnoszenie umiejętności studentów poprzez realizację specjalistycznych treningów grupowych fitness |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK\_01 | Będzie znał wpływ wysiłku fizycznego o różniej intensywności i czasie trwania w różnych formach zajęć fitness | K\_W05 |
| EK\_02 | Będzie znał metody, formy i środki stosowane w kształtowaniu zdolności motorycznych poprzez ćwiczenia fitness | K\_W07 |
| EK\_03 | Będzie wiedział, jak prawidłowo jest zbudowany tok lekcji fitness | K\_W18 |
| EK\_04 | Będzie potrafił dobrać odpowiednie metody, formy i środki, kształtowania sprawności fizycznej ma przykładzie zajęć fitness | K\_U04 |
| EK\_05 | Będzie umiał diagnozować budowę somatyczną uczestnika zajęć fitness | K\_U05 |
| EK\_06 | Będzie umiał demonstrować elementy techniki indywidualnej na przykładzie zajęć fitness | K\_U07 |
| EK\_07 | Będzie umiał napisać konspekt lekcji wychowania fizycznego- fitness | K\_U17 |
| EK\_08 | Będzie umiał prowadzić różne rodzaje i typy zajęć fitness | K\_U19 |
| EK\_09 | Będzie gotów do aktualizowania swojej wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych z zakresu fitness | K\_Ko2 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| **Treści merytoryczne- IV, V i VI semestr (10 godz. + 5 godz. + 5 godz.)** |
| Historia fitness na świecie, w Europie i w Polsce. |
| Muzyka w lekcji fitness. Zasady muzyki, realizacja ruchu kolektywnie w muzyce |
| Monitoring zajęć (cuing, countdown, komunikacja werbalna i niewerbalna |
| Przybory i przyrządy w różnych formach fitness (akcesoria fitness) |
| **Semestr V** |
| Metodyka nauczania – metody złożone. Komunikacja werbalna i niewerbalna. |
| Struktura lekcji fitness. Proces dydaktyczny w lekcji fitness. Metody proste nauczania ruchu, |
| **Semestr VI** |
| Instruktor fitness: sylwetka – osobowość – predyspozycje – warsztat |
| Rodzaje treningów fitness. |
| Charakterystyka wysiłku fizycznego. |
| Programowanie treningów fitness. |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| **Treści merytoryczne IV, V i VI semestr- zajęcia praktyczne (20 godz. + 20 godz. + 20 godz.)** |
| Rodzaje, nazewnictwo i technika kroków fitness |
| Struktura lekcji, technika i metodyka nauczania ruchu. Cueing |
| Muzyka i monitoring lekcji fitness (Aerobic, Step Intro) – warsztat pracy instruktora. |
| Step Choreography (Intro) – struktura lekcji, technika i metodyka nauczania ruchu |
| Trening ogólnorozwojowy (TBC, MCCT, ABT, ABS, Bosu Workout, Interval Training) – struktura lekcji, technika i metodyka nauczania ruchu |
| Muzyka i monitoring lekcji fitness – warsztat pracy instruktora |
| Zaliczenia końcowe i prowadzenie zajęć przez studentów. |
| **Semestr V** |
| Pilates, Zdrowy Kręgosłup, Fitness dla Seniorów – struktura lekcji, technika i metodyka nauczania ruchu |
| Technika ćwiczeń wzmacniających. Pozycje wyjściowe, płaszczyzna i prowadzenie ruchu. |
| Aerobic oraz Step technika i metodyka złożona nauczania ruchu. |
| Shape & Stability (m.in.: Interval Training, Step Shape, Functional Workout, Bosu Workout)- struktura lekcji, technika i metodyka nauczania ruchu – lekcje pokazowe. |
| Realizacja ruchu w muzyce, komunikacja werbalna i niewerbalna (cuing), przygotowanie i prowadzenie przez studentów fragmentów lekcji. |
| **Semestr VI** |
| Warsztat pracy instruktora – ćwiczenia specjalistyczne w podgrupach (Aerobic, Step, Shape) |
| Różne formy fitness – trendy i tendencje np.: TRX, Animal Flow. |
| Warsztat pracy instruktora – ćwiczenia specjalistyczne w podgrupach (Aerobic, Step Choreography, TBC, Interval/Circuit Training) |
| Prowadzenie lekcji fitness – warsztat pracy instruktora - technika ruchu, metodyka nauczania i praca z muzyką, korekcja błędów, całokształt osobowościowy (Aerobic, Step Choreo, TBC) |
| Zaliczenia końcowe i prowadzenie zajęć przez studentów. |

3.4 Metody dydaktyczne

Wykłady z zastosowaniem sprzętu audiowizualnego oraz prezentacją multimedialną.

Zajęcia praktyczne: metoda projektów (projekt praktyczny / praca w małych grupach / rozwiązywanie problemów).

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK\_ 01 | Egzamin pisemny | Ćwiczenia, wykład |
| EK\_ 02 | Przygotowanie i prowadzenie części lekcji fitness, egzamin pisemny | Ćwiczenia, wykład |
| EK\_03 | Demonstracja zestawu ćwiczeń wzmacniających na podstawie konspektu, egzamin pisemny | Ćwiczenia, wykład |
| EK\_04 | Opracowanie części lekcji fitness, egzamin pisemny | Ćwiczenia, wykład |
| EK\_05 | Egzamin pisemny | Wykład |
| EK\_06 | Prowadzenie części lekcji fitness, obserwacja w trakcie zajęć, egzamin | Ćwiczenia, wykład |
| EK\_07 | Przygotowanie konspektu lekcji fitness | Ćwiczenia |
| EK\_08 | Przygotowanie i prowadzenie części lekcji fitness | Ćwiczenia |
| EK\_09 | Obserwacja w czasie zajęć | Ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Wykłady: zaliczenie każdego semestru na podstawie:

* Praca pisemna
* Egzamin pisemny po semestrze VI, zaliczenie egzaminu od 51% uzyskanych punktów w skali:
* 51-60% max. pkt.- dst (3,0)
* 61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)
* 71-80% max. pkt.- db (4,0)
* 81-90% max. pkt.- db plus (4,5)
* 91-100% (5,0)

Ćwiczenia:

* zaliczenie na ocenę na podstawie zaliczeń cząstkowych. Student jest oceniany na podstawie karty, podanej na początku semestru i tak:
* 51-60% max. pkt.- dst (3,0)
* 61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)
* 71-80% max. pkt.- db (4,0)
* 81-90% max. pkt.- db plus (4,5)
* 91-100% (5,0)

Semestr IV:

* ocena techniki kroków fitness
* praca z muzyką
* komunikacja werbalna i niewerbalna (cuing)
* przeprowadzenie rozgrzewki Warm Up/Aerobic i Step.

Semestr V:

* ocena techniki kroków fitness i wykonywania ćwiczeń wzmacniających,
* przeprowadzenie części lekcji: Aerobic, Step Choreografia oraz Shape/TBC/ BPU- metodyka nauczania ruchu.
* realizacja ruchu w muzyce, poprawny „cuing”– komunikacja werbalna i niewerbalna,
* Zaliczenie wszystkich efektów uczenia się powoduje zaliczenie przedmiotu

Semestr VI:

* realizacja ruchu w muzyce, poprawny „cuing”– komunikacja werbalna i niewerbalna,
* umiejętność korygowania błędów w technice kroków i ćwiczeń: wzmacniających, równoważnych, gibkościowych, podczas lekcji fitness,
* przeprowadzenie fragmentu lekcji fitness z zastosowaniem metod prostych i/bądź złożonych (Aerobic, Step, Step Shape, TBC)
* Zaliczenie wszystkich efektów uczenia się powoduje zaliczenie przedmiotu

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | Wykłady: 20  Ćwiczenia: 60 |
| Przygotowanie do zajęć | 45 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 15 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Przygotowanie do egzaminu: 20  Przygotowanie konspektu: 20  Praca własna (technika ćwiczeń): 18  Udział w egzaminie: 2 |
| SUMA GODZIN | 200 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 7 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | - |
| zasady i formy odbywania praktyk | - |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  1. Grodzka – Kubiak E.: *Aerobik czy fitness*. Wyd. DDK Edition, Poznań 2002;  2. Olex – Mierzejewska D., *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*. Wyd. UKiP J&D Gębka, Katowice 2002;  3. Paruzel- Dyja L., Kuba M., *Fitness, nowoczesne formy gimnastyki*, AWF Katowice 2010.  4. Szot Z. (red.), *Aerobik. Teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania*. Wyd. AWFiS, Gdańsk 2002.  5. Saijas G.: *Anatomia. 100 ćwiczeń rozciągających*. Wyd. SBM sp. z o.o., Warszawa 2016; |
| Literatura uzupełniająca:  1. Bednarek-Brzózka P., Brzózka T.: *Fitness dla kobiet,* Wyd. Siedmioróg, Wrocław 2010;  2. Corbin C. B., Welk G. J., Corbin W. R., Welk K. A.: *Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie,* Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2007;  3. Gómez R. A.: *Aerobik i Step,* Wyd. Buchmann, Warszawa 2009;  4. Groffik D.: *Metodyka stosowania ćwiczeń fizycznych profilaktyce i terapii,* Wyd. AWF, Katowice 2009;  5. Grzegorczyk B.: *Piłki Body Ball,* Wyd. RABBE, 2009;  6. Starrett K. Cordoza G.: *Bądź sprawny jak lampart*. Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2015; |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)