**SYLABUS**

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

Rok akademicki 2022/2023

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Warsztaty szkoleniowe |
| 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 | 3 rok/semestr V |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy: Instruktor Fitness |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | Dr Justyna Glińska- Wlaź |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Justyna Glińska- Wlaź |

\* *-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** |
| V |  | 20 |  |  |  |  |  |  | 1 |

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)

Warsztaty: zaliczenie z oceną

2. Wymagania wstępne

Student powinien umieć wykorzystywać w czasie praktyki wiadomości przekazywane na przedmiocie: teoria i praktyka fitness, odnowa biologiczna i masaż w sporcie, zarządzanie instytucjami sportowymi i rekreacyjnymi, profilaktyka urazów w sporcie oraz anatomia.

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Poznanie różnych rodzajów zajęć grupowych fitness prowadzonych w klubach fitness, budowa lekcji, analiza metodyczna, doskonalenie warsztatu instruktorskiego - techniki ruchu, praca z muzyką, komunikacja werbalna i niewerbalna. |
| C2 | Przygotowanie studenta do prowadzenia zajęć grupowych fitness (trening cardio, trening wzmacniający, trening z akcesoriami fitness: step, piłki gimnastyczne, hantle, tubingi (GymStick), bosu, kije treningowe) |
| C3 | Przygotowanie i umiejętność poprowadzenia różnorodnych lekcji fitness (m.in.: Step, Shape, TBC, Dance Aerobic, Interval/Circuit Training) w klubach fitness, domach kultury, w szkole na lekcjach wychowania fizycznego |
| C4 | Sprawdzenie warsztatu instruktorskiego (wiedza teoretyczna, umiejętności metodyczne, technika ruchu, muzyka i komunikacja „cuing”) |
| C5 | Przygotowanie do samodzielnej, konstruktywnej pracy z małymi i dużymi grupami fitness, zróżnicowanymi m.in. pod względem umiejętności, wydolności jak również wieku i płci. |

**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 budowę oraz rozumiał zasady funkcjonowania organizmu ludzkiego, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu aktywności fizycznej w formie fitness na rozwój psychofizyczny, motoryczny i morfofunkcjonalny człowieka. | K\_W03 |
| 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 potrafił zademonstrować elementy techniki ćwiczeń na przykładzie zajęć fitness. | K\_U07 |
| EK\_06 | Będzie doskonalił swoje umiejętności praktyczne w zakresie fitness | K\_K02 |

**3.3 Treści programowe**

|  |
| --- |
| **Treści merytoryczne warsztatów** |
| **20 godzin (semestr V)**  **Hospitacje lekcji fitness (10 godzin) Przeprowadzenie lekcji fitness (10 godzin)** |
| Poznanie polityki klubów fitness, działalność promocyjna zajęć, budowa grafiku, rola instruktora fitness. C Czynny udział w 15 godzinach zajęć prowadzonych w wybranym klubie lub klubach fitness. Sprawozdanie w formie ogólnych treści zawartych w przygotowanych konspekcie |
| Opracowanie (konspekt lekcji)i przeprowadzenie 10 lekcji fitness (np.: Step, Shape, TBC, Dance Aerobic, In Interval/Circuit Training) w wybranym miejscu realizacji praktyki (np. klub fitness, szkoła). |

3.4 Metody dydaktyczne

Praktyka w klubach fitness, studiach fitness, siłowniach, domach kultury, szkoła – lekcja wychowania fizycznego

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 | Obserwacja w trakcie zajęć, dziennik praktyk | warsztaty |
| Ek\_ 02 | Obserwacja w trakcie zajęć, dziennik praktyk | warsztaty |
| Ek\_ 03 | Obserwacja w trakcie zajęć, dziennik praktyk | warsztaty |
| Ek\_ 04 | Obserwacja w trakcie zajęć, dziennik praktyk | warsztaty |
| Ek\_ 05 | Obserwacja w trakcie zajęć, dziennik praktyk | warsztaty |
| Ek\_ 06 | Obserwacja w trakcie zajęć, dziennik praktyk | warsztaty |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| **Sposoby zaliczenia:**  **a)** ocena instruktora fitness - opiekuna praktyki w klubie fitness na podstawie obserwacji lekcji prowadzonej przez studenta, jego aktywności w trakcie praktyki, podejścia do grupy, szczegółowego przygotowania lekcji wraz z realizacją ruchu do muzyki, komunikacją werbalną i niewerbalną), udział oceny w całościowej ocenie 70 %. Opiekun praktyki ocenia studenta za każdy efekt uczenia. Ocena wpisywana do karty praktyk z wyszczególnionymi efektami.  **b)** ocena dokumentacji, opracowanych szczegółowych konspektów prowadzonych lekcji (10 konspektów) i konspektów ogólnych (zawierających ogólny zarys i treści realizowane na lekcji) z hospitacji lekcji w klubie fitness (10 konspektów) (koordynator modułu, opiekun praktyki), udział oceny w całościowej ocenie 30 %  **c)** Ocena końcowa z warsztatów to średnia ocen z punktów a i b oraz ocen wystawionych przez opiekuna praktyk za poszczególne efekty kształcenia  **d)** 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 | 20, w tym:  Hospitacja lekcji fitness- 10 godz.  Prowadzenie lekcji- 10 godz. |
| Udział w konsultacjach | 0 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Przygotowanie dokumentacji (dziennik praktyk)- 10 |
| SUMA GODZIN | 30 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 1 |

*\* 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. Podstawa programowa – Wychowanie Fizyczne. „Lider” Nr 9, 1996;  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;  6. Starrett K. Cordoza G.: *Bądź sprawny jak lampart*. Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2015; |
| 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; |

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)