**SYLABUS**

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

Rok akademicki 2021/2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Współczesne formy fitnessu |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia pierwszego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 2 rok/ semestr III. |
| Rodzaj przedmiotu | Przedmiot kierunkowy |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | Dr Justyna Glińska- Wlaź |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Justyna Glińska- Wlaź  Dr Iwona Pezdan- Śliż |

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

* 1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| III |  |  |  | 15 |  |  |  |  | 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)

Ćwiczenia: Zaliczenie z oceną

2. Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Sprawność ogólna oraz podstawowa wiedza i umiejętności przekazywane w ramach przedmiotów: „Gimnastyka z metodyką”, „Anatomia”, „Emisja głosu” |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zaznajomienie z teoretyczną wiedzą o nowoczesnych formach gimnastyki- fitness oraz ze sprzętem stosowanym w czasie zajęć. |
| C2 | Nauczenie poprawnego wykonywania ćwiczeń wzmacniających |
| C3 | Umiejętność przeprowadzenia rozgrzewki w zajęciach fitness |
| C4 | Umiejętność doboru ćwiczeń dla konkretnych grup mięśniowych |
| C5 | Podniesienie poziomu zdolności motorycznych, koordynacji ruchowej i rytmiczności studentów. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowana dla danego przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_ 01 | Będzie znał fazy tworzenia nawyku ruchowego ćwiczeń wzmacniających na lekcji fitness oraz elementów choreografii | K\_ W08 |
| EK­\_ 02 | Będzie znał przepisy-zasady tworzenia podstawowych układów choreograficznych | K\_ W17 |
| 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 zademonstrować elementy techniki indywidualnej charakterystycznej dla zajęć fitness | K\_ U07 |
| Ek\_ 06 | Będzie umiał dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących na konkretne grupy mięśniowe | K\_ U09 |
| EK\_ 07 | Będzie potrafił przygotować miejsce do zajęć fitness | K\_ U12 |
| Ek\_ 08 | Będzie potrafił napisać konspekt lekcji wychowania fizycznego lub jednostki treningowej do wybranego rodzaju zajęć na przykładzie zajęć fitness. | K\_ U17 |
| EK\_ 09 | Będzie umiał poprowadzić zajęcia rekreacyjne w formie fitness | K\_ U19 |
| EK\_ 10 | Będzie doskonalił swoje umiejętności praktyczne z zakresu fitness | K\_ K02 |
| EK\_ 11 | Będzie gotów do podnoszenia swoich kwalifikacji merytorycznych z zakresu fitness | K\_ K11 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Nie dotyczy |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne- **15 godz.** |
| Terminologia fitness: pojęcia, charakterystyka form fitness, podział i nazewnictwo kroków, zasady muzyki i budowy choreografii lekcji aerobowej (cardio – dance) i wzmacniającej (shape). |
| Technika kroków podstawowych fitness i ćwiczeń wzmacniających na przykładzie różnych form fitness (Step Intro, Body Ball, Mobility&Stability Workout, TRX, Animal Flow) |

3.4 Metody dydaktyczne

Ćwiczenia: pokaz i objaśnienie, pogadanka oraz praca w parach (przygotowanie rozgrzewki do muzyki i ćwiczeń wzmacniających).

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia np.  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK­\_ 01 | Obserwacja w trakcie prowadzenie części lekcji fitness (konspekt) | Ćwiczenia |
| Ek\_ 02 | Obserwacja w trakcie prowadzenie części lekcji fitness (konspekt) | Ćwiczenia |
| EK\_ 03 | Przygotowanie zestawu ćwiczeń wzmacniających oraz rozgrzewki (konspekt) | Ćwiczenia |
| EK\_ 04 | Obserwacja w trakcie zajęć, przygotowanie zestawu ćwiczeń wzmacniających | Ćwiczenia |
| EK\_ 05 | Przygotowanie zestawu ćwiczeń wzmacniających oraz rozgrzewki. | Ćwiczenia |
| EK\_ 06 | Przygotowanie zestawu ćwiczeń wzmacniających | Ćwiczenia |
| EK\_ 07 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćwiczenia |
| EK\_ 08 | Przygotowanie zestawu ćwiczeń wzmacniających oraz rozgrzewki. | Ćwiczenia |
| EK\_ 09 | Przygotowanie zestawu ćwiczeń wzmacniających oraz rozgrzewki. | Ćwiczenia |
| EK\_ 10 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćwiczenia |
| EK\_ 11 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| - ocena za wykonanie układu fitness (50 %)  - ocena za przygotowanie i przeprowadzenie ćwiczeń wzmacniających na daną grupę mięśniową (50%), student jest oceniany na podstawie karty oceny, podawanej na zajęciach 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)   - aktywność na zajęciach  - Zaliczenie wszystkich efektów kształcenia 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 | 15 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 2 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Przygotowanie do zaliczenia- 12  Napisanie konspektu- 1 |
| 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. Ambroży D., Ambroży A.: *Fitness w kulturze fizycznej*, Kraków 2010. 2. Eberhardt A*.: Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej*, Warszawa 2011. 3. Kuba T. Paruzel- Dyja M.: *Fitness- nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teorii,* Katowice 2010. 4. Suder E., Brużewicz Sz.: Anatomia człowieka, Wrocław 2012.   Supińska A., Zabrocka A.: *Fitness- nowoczesne formy gimnastyki*, Gdańsk 2015. |
| Literatura uzupełniająca:   1. Hillebrecht A.J.M.: *Fitness z piłką*- 2009/2010. 2. Meise H., Ratajczyk G.: *Fitness z szarfą Thera- Band: od stóp do głów*, 2008/2010. 3. Manocchia P.: *Anatomiczne modelowanie sylwetki*, Warszawa 2010. |

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)