

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		przedmiotNazwa u	Fitness		
114/P/1/ST/C <sub>1B</sub> 4			Fitness		
Język wykładowy		polski			
Rok akademicki		2019/20			
Kierunek		Wychowanie Fizyczne			
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej			
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia			
Profil studiów		praktyczny			
Forma studiów		studia stacjonarne			
Semestr / semestry		semestr trzeci zimowy, czwarty letni, piąty zimowy, szósty letni			
Przynależność do grupy zajęć		C 1B. Grupa zajęć z zakresu specjalizacji instruktorskiej - zajęcia do wyboru			
Status przedmiotu		Zajęcia do wyboru			
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS	
		Wykład	[h]	9 ECTS	
		Ćwiczenia	[h]		
		Zajęcia praktyczne	120 [h]		
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)			9 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.			
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej			9 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni			
Wymagania wstępne		Dobra sprawność fizyczna			
Jednostka prowadząca		Wydział Filologiczno-Pedagogiczny			
Koordynator		dr Robert Makuch			
Osoby prowadzące		mgr Edyta Jabłońska			
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl			
Adres e-mail, telefon koordynatora		r.makuch@uthrad.pl, tel. (48) 506 842 222			

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Cel kształcenia:	Zapoznanie studentów z teoretycznymi, metodycznymi i organizacyjnymi zasadami prowadzenia zajęć z zakresu fitness. Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć treningowych fitness dla potrzeb sportu i sportu dla wszystkich z grupami w różnym wieku i poziomie sprawności. Opanowanie techniki sportowej i metodyki nauczania ćwiczeń fitness. Umiejętność dobierania, przekształcania i stopniowania trudności ćwiczeń ułatwiających nauczanie ruchów połączonych z muzyką. Sposoby wyrabiania dobrego kontaktu z grupą.
Treści programowe:	<p><u>Wiadomości teoretyczne:</u> Treści programowe nauczania fitness dotyczą w szczególności kształtowania określonych postaw osobowościowych i charakterologicznych przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego. Realizacja powyższych zamierzeń dokonywana jest poprzez przekazywanie wiedzy teoretycznej w następującym zakresie: Miejsce fitness w świadomości społeczeństwa w ujęciu socjologicznym, psychologicznym i aksjologicznym. Praktyczna transkrypcja teoretycznych informacji dotyczących zasad, metod i form nauczania. Systematyka ćwiczeń, analiza techniki ruchu oraz kształtowania indywidualnej techniki.</p> <p><u>Umiejętności praktyczne:</u> Technika wykonywania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń: postawa ciała, kroki bazowe, ćwiczenia wzmacniające, ćwiczenia rozciągające, technika oddychania w czasie ćwiczeń, korygowanie błędów.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdolności siłowe: rodzaje ćwiczeń siłowych, ćwiczenia siłowe głównych grup mięśniowych, formy prowadzenia ćwiczeń siłowych fitness.</li> <li>• Zdolności wytrzymałościowe: fitness jako forma aktywności ruchowej bazująca na przemianach tlenowych, kryteria i metody oceny wysiłku wytrzymałościowego tlenowego.</li> <li>• Zdolności koordynacyjne: ćwiczeni kształtujące koordynację ruchów ze zmianą rytmu ruchu kończyn górnych i dolnych, z asymetrią ruchu i ze zmianą płaszczyzny ruchu.</li> <li>• Gibkość: formy kształtowania gibkości, klasyfikacja ćwiczeń gibkościowych, zasady prowadzenia ćwiczeń rozciągających</li> <li>• Wiadomości z metodyki prowadzeni zajęć przy muzyce: pozycje wyjściowe do ćwiczeń, zasady opisu ruchu, budowa utworu muzycznego- pojęcie metrum, taktu, frazy muzycznej, metodyka prowadzenia zajęć z muzyką.</li> <li>• Charakterystyka wybranych modułów zajęć: low impact, high impact, FAT burning, TBC, step, aerobic, pilates, stretching,</li> <li>• Samodzielne prowadzenie zajęć.</li> </ul>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<i>Analityczna, syntetyczna i kombinowana</i>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Na ocenę końcową z ćwiczeń składa się: aktywność na zajęciach (25%), wiedza teoretyczna (20%), umiejętności (25%), kompetencje (30%)

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	metody nauczania choreografii w fitness: blokową, fragmentaryczną, tematyczną oraz zna wszystkie formy prowadzenia zajęć indywidualnych i grupowych	K_UW02	Zajęcia praktyczne	Ocena prowadzenia zajęć	Weryfikacja poprawności prowadzenia zajęć.
U1	stosować ćwiczenia aerobowe, wzmacniające, rozciągające i relaksacyjne w zakresie dbałości o zdrowie w formie zajęć indywidualnych i grupowych z osobami w różnym wieku	K_U006	Zajęcia praktyczne	Ocena prowadzenia zajęć	Weryfikacja poprawności prowadzenia zajęć
K1	ma pełną świadomość użytkowych, funkcjonalnych, estetycznych i zdrowotnych walorów fitness	K_KK03	Zajęcia praktyczne	Ocena prowadzenia zajęć	Weryfikacja poprawności prowadzenia zajęć
K2	manifestuje okazywanie szacunku i życzliwości uczestnikom zajęć, jest " żywym wzorem kultury	K_KO05	Zajęcia	Ocena prowadzenia	Weryfikacja poprawności

	fizycznej" godnym instruktora fitness oraz potrafi ocenić poziom rozwoju fizycznego, sprawności motorycznej i umiejętności ruchowych		praktyczne	zajęć	prowadzenia zajęć
K3	potrafi zadbać o bezpieczeństwo swoje i i innych podczas zajęć; potrafi przygotować salę do ćwiczeń z zachowaniem zasad BHP; potrafi prawidłowo użytkować przybory i przyrządy stosowane w zajęciach fitness: stepy, gumy, hantle, piłki potrafi prawidłowo dobrać przybory i przyrządy stosowane w zajęciach fitness, biorąc pod uwagę wiek, płeć, poziom sprawności motorycznej ćwiczących	K_KO06	Zajęcia praktyczne	Ocena prowadzenia zajęć	Weryfikacja poprawności prowadzenia zajęć
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: <i>np.:K WG01 ..., ...</i>					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

**Literatura podstawowa:**

1. Brańska Ż. : Aerobik Sportowy. AWF, Warszawa 2002.
2. Cichalewska A. : Aerobik- podstawy teoretyczne i zasób ćwiczeń gimnastycznych. AWF, Kraków 2003
3. Grodzka-Kubiak E. : Aerobik czy fitness. DDK Editio Poznań 2002.
4. Matella K. : Fitness- Zdrowie i Uroda. Wydawnictwo Literat, Toruń 2008.
5. Mrozek K. : Fitness- zawód czy pasja. Agencja Wydawniczo-Reklamowa „Arte”, Kraków 2007.
6. Nowak S., Mucha D. : Klasyfikacja, ocena i rozwój ruchów człowieka. -Radom: Politechnika Radomska 2007
7. Olex-Mierzejewska D. :Fitness : Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. AWF, Katowice 2005.
8. Pietrzyk D. :Fitness- Nowoczesne formy gimnastyki. Poradnik dla instruktorów fitness. TKKF. Warszawa 2000.
9. Szot Z. :Aerobik : Teoria, technika wykonywania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania. AWF, Gdańsk 2002.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	X	... [h]
Samodzielne studiowanie tematyki ... <i>wykładów</i>	X	...[h]	X
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	17[h]	66[h]	120[h]
Samodzielne przygotowanie się do .... <i>zajęć</i>	X	... [h]	X
Udział w konsultacjach	... [h]	X	X
Przygotowanie do .... <i>zaliczenia / egzaminu</i>	X	... [h]	X
Udział w .... <i>egzaminie / zaliczeniu</i>	3 [h]	X	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	20 [h]/ 1ECTS	66[h]/ 2 ECTS	120[h]/ 6 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	9 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi