

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Fitness	
114/P/1/ST/B23b			Fitness	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2023/2024		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr trzeci zimowy		
Przynależność do grupy zajęć		Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	[h]	1 ECTS
		Zajęcia praktyczne	15 [h]	
		
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		1 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		mgr Lidia Peryt		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		l.peryt@uthrad.pl, tel. 48-361-79-62		

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

Cel kształcenia:	Zapoznanie studentów z zasadami fitness: doбором muzyki, budowy choreografii, techniką kroków, elementów tanecznych i ćwiczeń wzmacniających z zastosowaniem platformy.
Treści programowe:	<p>1. Teoretyczne podstawy fitness: Historia fitness i jego twórcy, definicja pojęcia fitness, wartości zdrowotne, estetyczne, utylitarne i witalne wynikające z realizacji form fitness.</p> <p><u>Terminologia ćwiczeń stosowana w fitness:</u> CARDIO- ćwiczenia wzmacniające układ krążenia MUSCLE- ćwiczenia wzmacniające układ mięśniowy BODY & MIND - ćwiczenia uspokajające, relaksujące, rozciągające</p> <p><u>Terminy określające poszczególne części lekcji, intensywność ćwiczeń i muzykę:</u> BEAT- jednostka miarowego BPM - ilość uderzeń na minutę FRAZA MUZYCZNA – część utworu muzycznego składająca się z dwóch lub więcej motywów TEMAT - zgrupowanie fraz (najczęściej 4 fraz) MOST - dodatkowa piąta fraza CARDIO - ćwiczenia wzmacniające układ sercowo-naczyniowy HIGH IMPACT - ćwiczenia o dużej intensywności HIGH LOW - ćwiczenia o średniej intensywności LOW IMPACT - ćwiczenia o małej intensywności WARM UP - część wstępna lekcji WORK OUT - część główna lekcji COOL DOWN - część końcowa lekcji IMPACT - siła nacisku na podłoże, mierzona w kilogramach</p> <p><u>Komponenty treningu fitness:</u> CZĘSTOTLIWOŚĆ - liczba jednostek treningowych w tygodniu INTENSYWNOŚĆ - stopień obciążenia organizmu w czasie zajęć OBJĘTOŚĆ - czas trwania pojedynczego treningu MODUŁ - forma zajęć</p> <p>2. Metodyka zajęć fitness:</p> <p><u>Klasyfikacja gimnastycznych form fitness:</u> Cardio, muscle, body & mind.</p> <p><u>Struktura zajęć fitness:</u> Część wstępna (rozgrzewka), część główna (ćwiczenia aerobowe lub ćwiczenia wzmacniające), część końcowa (ćwiczenia uspokajające i rozciągające). Przybory i przyrządy stosowane w zajęciach fitness.</p> <p><u>Zasady nauczania stosowane w prowadzeniu zajęć fitness:</u> Zasada świadomości i aktywności, zasada pogłębienia, zasada systematyczności, zasada stopniowania</p>

	<p>trudności, zasada trwałości nauczania, zasada dostępności i indywidualizacji.</p> <p>Zasady tworzenie programów treningu rekreacyjnego.</p> <p><u>Rola muzyki w zajęciach fitness:</u> Budowa utworu muzycznego, pojęcie: metrum, taktu, frazy muzycznej.</p> <p><u>Choreografia w zajęciach fitness:</u> Zasady tworzenia i nauczania choreografii: zasada równowagi, symetrii i płynnych tranzycji. Metody nauczania choreografii: blokowa, fragmentaryczna, tematyczna. Style kierowania grupą ćwiczących: autokratyczny, liberalny, demokratyczny. Organizacja zawodów fitness i ich sędziowanie.</p> <p>3. Bezpieczeństwo podczas zajęć fitness: Przygotowanie i wyposażenie sali gimnastycznej. Czynniki wpływające na urazowość w czasie zajęć. Ćwiczenia z elementami ryzyka. Stan zdrowia a trening fitness. Typowe urazy związane z treningiem fitness. Zasady udzielania pierwszej pomocy w przypadku zaistnienia urazu. Ochrona kręgosłupa w czasie zajęć fitness. Ochrona narządu głosu w czasie prowadzenia zajęć fitness.</p> <p><u>Technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń:</u> Ćwiczenia kształtujące RR, NN i T we wszystkich płaszczyznach i kierunkach. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń kształtujących. Zasady terminologii i opisu ćwiczeń gimnastycznych. Prawidłowa postawa ciała podczas ćwiczeń (ochrona kręgosłupa).</p> <p><u>Formy gimnastyczne kształtujące wytrzymałość (LOW IMPACT, HIGH IMPACT, HIGH LOW, FAT BURNING, AEROBOXING):</u> podstawowe kroki w miejscu i w przestrzeni, struktura zajęć, zasady tworzenia choreografii, metody nauczania choreografii, technika oddychania w czasie ćwiczeń, korygowanie błędów.</p> <p><u>Formy gimnastyczne wzmacniające (ABT, FIT BALL, TRENING IZOMETRYCZNY):</u> struktura zajęć, zasady tworzenia choreografii, technika wykonania ćwiczeń wzmacniających, technika oddychania w czasie ćwiczeń, korygowanie błędów.</p> <p><u>Formy gimnastyczne mieszane (STEP AEROBIK, TBC):</u> podstawowe kroki w miejscu i w przestrzeni, struktura zajęć, zasady tworzenia choreografii, metody nauczania choreografii, technika oddychania w czasie ćwiczeń, korygowanie błędów.</p> <p><u>Formy gimnastyczne body & mind (PILATES, JOGA, STRETCHING, TECHNIKI RELAKSACJI):</u> struktura zajęć, technika oddychania w czasie ćwiczeń, korygowanie błędów.</p>
--	--

Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ metody podające: objaśnienie; ➤ metody eksponujące: pokaz; ➤ metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji); ➤ metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne; proaktywne, problemowe; ➤ metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</p> <p>Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu przedstawia się następująco:</p> <p>Kolokwium zaliczeniowe.</p> <p>Ocena za wykonanie układu obowiązkowego (technika kroków).</p> <p>Nienaganna frekwencja.</p> <p>Średnia z zaliczeń obszarów: W1 - kolokwium, U1, U2, K1, K2, K3 – sprawdzian praktycznych umiejętności.</p>

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	Ma wiedzę dotyczącą metod nauczania choreografii w fitness oraz form prowadzenia zajęć	K_WG01 K_WK07	<i>Zajęcia praktyczne</i>	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Sprawdzian praktyczny
U1	Potrafi stosować ćwiczenia: aerobowe, wzmacniające, rozciągające i relaksacyjne w zakresie dbałości o zdrowie w formie zajęć indywidualnych i grupowych z osobami w różnym wieku	K_WG01 K_WK07	<i>Zajęcia praktyczne</i>	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Sprawdzian praktyczny
U2	Posiada umiejętności samodzielnego przygotowania i zrealizowania różnych scenariuszy lekcji fitness oraz planów treningu rekreacyjnego z uwzględnieniem zasad racjonalnego żywienia	K_WG01 K_WK07	<i>Zajęcia praktyczne</i>	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Sprawdzian praktyczny
K1	Ma świadomość użytkowych, funkcjonalnych, estetycznych i zdrowotnych walorów fitness	K_KK05 K_KK06	<i>Zajęcia praktyczne</i>	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Sprawdzian praktyczny
K2	Okazuje szacunek uczestnikom zajęć, jest „żywym wzorem kultury fizycznej” godnym instruktora fitness oraz potrafi ocenić poziom rozwoju fizycznego, sprawności motorycznej i umiejętności ruchowych	K_KK05	<i>Zajęcia praktyczne</i>	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Sprawdzian praktyczny
K3	Potrafi dbać o bezpieczeństwo swoje i innych podczas zajęć	K_KK06	<i>Zajęcia praktyczne</i>	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Sprawdzian praktyczny

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 1997.
3. Grodzka- Kubiak E.: Aerobik czy Fitness. DDK Editio, Poznań 2002.
4. Olex - Mierzejewska D.: Fitness: Teoretyczne i Metodyczne Podstawy Prowadzenia Zajęć. AWF, Katowice 2005.
5. Pietrzyk D.: Fitness - Nowoczesne Formy Gimnastyki. Poradnik dla instruktorów fitness. TKKF, Warszawa 2000.
6. Szot Z.: Ćwiczenia Gimnastyczne z Muzyką w Zajęciach Wychowania Fizycznego. AWF, Gdańsk 1993.

Literatura uzupełniająca:

1. Eider J.: Nowoczesne Formy Ćwiczeń Gimnastycznych. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 1998.
2. Młodzikowska M., Tukiendori Cz.: Formy Muzyczno – Ruchowe w Szkolnym Wychowaniu Fizycznym. AWF, Warszawa 1995.
3. Mrożek K.: Fitness – Zawód czy Pasja. Agencja Wydawniczo-Reklamowa Arte, Kraków 2007.
4. Nowak S., Mucha D.: Klasyfikacja, ocena i rozwój ruchów człowieka. Politechnika Radomska, Radom 2007.
5. Praca zbiorowa: Fitness - Trzeciego Wieku. Poradnik dla instruktorów fitness. TKKF, Warszawa 2000.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów			
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]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	2 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	8 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	2 [h]/ 0,08 ECTS	8 [h]/0,32 ECTS	15 [h]/ 0,6 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	1 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi

W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów.

Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.