

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **TEORIA I PRAKTYKA DYSCYPLINY – FITNESS**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_1_w_F.1_F.2_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Izabela Zaleska-Posmyk

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Izabela Zaleska-Posmyk
2. mgr Ewa Malinowska

Data opracowania: **01.02.2021 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	nauczycielska ze specjalizacją instruktorską			
Rok studiów / semestr	rok 2–3, semestr 4–6			
Status przedmiotu	do wyboru w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	60 (20+20+20)	90 (30+30+30)		
Liczba punktów ECTS	10 (3+3+4)			

2. Cele przedmiotu

C1	Systematyzacja wiedzy z zakresu teorii i metodyki fitness: historia, terminologia, systematyka.
C2	Opanowanie techniki wykonania, metodyki nauczania podstawowych ćwiczeń z zakresu fitness oraz kompozycji układów aerobowych.
C3	Nabycie umiejętności pedagogicznych niezbędnych do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego z elementami fitness oraz nowoczesnych form gimnastycznych.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- ogólna wiedza z zakresu podstaw ruchu,
- wyższa niż przeciętna sprawność fizyczna ogólna i specjalna.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	nabył wiedzę i umiejętności oraz potrafi opisać i wyjaśnić metodykę nauczania fitness w tym elementów gimnastyczno-tanecznych oraz wskazać możliwości kontroli sprawności fizycznej i postawy ciała	A1_W2 A1_U9 A1_K6	P6S_WG P6S_UW P6S_KR
EK2	poznał metodykę nauczania umiejętności technicznych oraz metodykę związaną z nauczaniem fitness i form gimnastyczno-tanecznych oraz udoskonalenie różnych własnych kompozycji ruchowych	A1_W22 A1_U11 A1_K7	P6S_WK P6S_UW P6S_KR
EK3	posiada wiedzę o systematyce i metodyce nauczania, samodzielnie prowadzi zajęcia fitness, właściwie organizuje pracę własną i grupy, odpowiednio rozdziela zadania oraz potrafi brać za nią odpowiedzialność; zachowuje właściwe relacje z uczniem / zawodnikiem.	A1_W14 A1_U23 A1_K09	P6S_WK P6S_UK P6S_KR

5. Treści programowe

WYKLADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Fitness – podstawowe pojęcia: sprawność fizyczna, zdrowie, fitness-wellness, kondycja fizyczna, aerobik, joga, pilates.	6
W2	Formy aktywności fizycznej oraz ich kombinacje.	8
W3	Aktywne zajęcia tlenowe: formy cykliczne, aerobik, przyrządy do ćwiczeń.	8
W4	Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej: choroby hipokinetyczne, aktywność fizyczna a zdrowe serce oraz starzenie się.	8
W5	Promocja zdrowia, dobrego samopoczucia i kondycji fizycznej.	4
W6	Wydolność sercowo-naczyniowa a korzyści dla zdrowia.	6
W7	Minimalny poziom i optymalny zakres ćwiczeń dla poprawiania wydolności sercowo-naczyniowej.	6
W8	Sprawność mięśni oraz czynniki wpływające na ich siłę i wytrzymałość. Korzyści zdrowotne sprawnych mięśni i ćwiczeń siłowych. Rodzaje progresywnych ćwiczeń siłowych oraz przyrządy do treningu siłowego.	8
W9	Gibkość – czynniki wpływające, korzyści zdrowotne oraz metody ćwiczeń rozciągających.	6
Razem		60
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć fitness. Bezpieczeństwo w zajęciach fitness. Charakterystyka wybranych modułów zajęć fitness.	8
ĆW2	Technika wykonania i metodyka kroków podstawowych w zajęciach fitness.	8
ĆW3	Rola muzyki w zajęciach fitness.	4
ĆW4	Charakterystyka form zajęć wzmacniających oraz technika wykonywania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń.	8
ĆW5	Wybrane ćwiczenia łączące ciało i umysł (body & mind). Sprzęt, przybory i akcesoria fitness	10
ĆW6	Ogólne metody tworzenia prostych choreografii w zajęciach fitness.	8
ĆW7	Przekaz werbalny oraz tzw. „cuing” – komunikacja instruktora z grupą	8
ĆW8	Charakterystyka form zajęć choreograficznych oraz technika wykonywania i metodyka nauczania podstawowych, a także złożonych kroków tanecznych.	10
ĆW9	Kroki bazowe, a intensywność zajęć, ogólne metody tworzenia złożonych choreografii oraz tranzycie i impakt.	6
ĆW10	Charakterystyka form zajęć choreograficznych na stepie oraz technika wykonywania i metodyka nauczania podstawowych kroków tanecznych z wykorzystaniem platformy treningowej.	8
ĆW11	Kroki bazowe w zajęciach fitness, a ich intensywność.	2
ĆW12	Ogólne metody tworzenia złożonych choreografii na stepie.	10

	Razem	90
--	--------------	-----------

6. Metody dydaktyczne

M1	Wkład interaktywny z prezentacją multimedialną.
M2	Metoda ćwiczebna: analityczna, syntetyczna.
M3	Pokaz, objaśnienie, instruktaż.
M4	Pogadanka, dyskusja.
M5	Hospitacja wybranych fragmentów zajęć.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	150
Egzaminy i zaliczenia w sesji	7
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć i zaliczeń sprawnościowych	73
Przygotowanie do zaliczeń i egzaminu	20
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	250
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	10

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Test sprawność fizycznej i specjalnej.
F2	Ocena postawy studenta w czasie zajęć – zaangażowanie, pracowitość itp.

b. Ocena podsumowująca

P1	Średnia arytmetyczna z ocen za zaliczenie sprawnościowe.
P2	Sprawdzian teoretyczny: systematyki ćwiczeń.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- oceny formujące pozytywne,
- ocena podsumowująca pozytywna.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie potrafi zapamiętać i zrozumieć różnych aspektów dotyczących uczenia się i nauczania ćwiczeń oraz planowania i kontrolowania procesu opanowywania umiejętności ruchowych.

na ocenę 3	Student potrafi dostatecznie stosować prawidłowe formy przydatne w nauczaniu ruchów oraz jego planowania i kontrolowania.
na ocenę 4	Student dobrze analizuje różne formy ćwiczeń, planuje i kontroluje proces opanowywania umiejętności ruchowych, przeprowadza właściwą analizę metodyki nauczania ruchu.
na ocenę 5	Student potrafi bardzo dobrze ocenić różne formy nauczania ruchów oraz strategie dotyczące planowania i kontrolowania procesu opanowania czynności ruchowych. Prawidłowo dobiera różne formy usprawniania w zależności od potrzeb.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie opanował podstawowych umiejętności technicznych oraz metodycznych związanych z procesem nauczania i doskonalenia różnych form aktywności ruchowych.
na ocenę 3	Student potrafi odtworzyć podstawowe umiejętności techniczne oraz metodyczne związane z procesem nauczania i doskonalenia różnych form aktywności ruchowej.
na ocenę 4	Student potrafi dobrze wykonywać elementy techniczne. Dobrze realizuje nauczanie pod względem metodycznym.
na ocenę 5	Student opanował specjalistyczne umiejętności pozwalające mu na przygotowanie i prowadzenie wybranych zajęć sportowych i rekreacyjnych.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi współpracować z grupą. Nie umie podejmować właściwych decyzji i nie rozumie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.
na ocenę 3	Student potrafi dostatecznie docenić pracę w zespole, podejmowane decyzje oraz relacje z otoczeniem.
na ocenę 4	Student potrafi dobrze organizować pracę zespołu, podejmować trafne decyzje i stosować zasady bezpieczeństwa i higieny pracy.
na ocenę 5	Student potrafi bardzo dobrze scharakteryzować główne aspekty pracy indywidualnej oraz w zespole i wynikające z nich decyzje dotyczące kształtowania relacji z otoczeniem. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W2, A1_U9 A1_K6	C1, C2	ĆW1–ĆW11 W1–W3	M1–M2 i M5	F2, P1–P2
EK2	A1_W22, A1_U11 A1_K7	C2, C3	ĆW2–ĆW2 W4–W6	M2–M4	F2, P1–P2
EK3	A1_W14, A1_U23 A1_K09	C2, C3	ĆW2–ĆW12 W7–W9	M1–M3 i M5	F1–F2, P1–P2

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Kuba L., Paruzel-Dyja M., <i>Fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne. Podręcznik dla instruktorów, studentów i nauczycieli wychowania fizycznego</i> , AWF Katowice, 2013.
2.	Olex D., <i>Fitness – metodyka i praktyka. Podręcznik dla instruktorów fitness</i> , AWF Katowice 2001.
3.	Olex-Zarychta D., <i>Fitness: teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness</i> , AWF Katowice 2002.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Binda E., <i>Piękne ciało. Joga, pilates, fitness</i> , Bielsko-Biała 2012.
2.	Supińska A., Zabrocka A., <i>Fitness – nowoczesne formy gimnastyki</i> , Gdańsk 2015.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejscowość, data) (kierownik zakładu) (dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)