

Przedmiot: FITNESS

I. Informacje ogólne

Jednostka organizacyjna	Wydział Rehabilitacji Katedra Teorii Metodyki Nauczania Ruchu Zakład Sportu Niepełnosprawnych Kierownik: dr hab. Prof. Bartosz Molik
Nazwa przedmiotu	Fitness
Kod przedmiotu	FI-21
Język wykładowy	Polski
Rodzaj przedmiotu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Kierunkowy
Poziom (np. pierwszego lub drugiego stopnia)	Pierwszego stopnia
Rok studiów	I i II
Semestr (zimowy, letni)	Odp. Sem zimowy i letni
Liczba punktów ECTS	2,5
Imiona i nazwiska tytuł/ stopień naukowy, adres e-mailowy wykładowców prowadzących zajęcia	Mgr Kalina Kaźmierska – mgrkalina@gmail.com Mgr Judit Lencse Mucha – juditlencse@gmail.com
Program (programy) studiów, w którym realizowany jest przedmiot	Fizjoterapia
Sposób realizacji zajęć (stacjonarny, učenje się na odległość)	Stacjonarny
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji oraz dodatkowe	Wymagania wstępne. Przed przystąpieniem do przedmiotu student posiada wiedzę, umiejętności i kompetencje z zakresu: podstaw anatomii i fizjologii

Informacje szczegółowe

Cele przedmiotu

C1	Wyposażenie studenta w podstawową wiedzę z zakresu prowadzenia zajęć fitness i ćwiczeń siłowych oraz rozumienie specyfiki takich zajęć zarówno w przypadku zajęć rekreacyjnych jak i dyscyplin sportowych.
C2	Wyposażenie studenta w wiedzę z zakresu stosowania muzyki w fitnessie.(rytmizacja, tempo, rozliczanie)
C3	Zapoznanie studenta z różnymi formami oraz metodami treningowymi stosowanymi w fitnessie i ćwiczeniach siłowych.
C4	Przygotowanie studenta do umiejętności samodzielnego tworzenia układów ruchowych typowych dla zajęć fitnessu oraz treningów siłowych na podstawie zdobytej wiedzy. Podniesienie sprawności fizycznej studenta.

Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu

Efekt kształcenia kierunkowy	Treść efektu kształcenia dla przedmiotu	Odniesienie do celów	Odniesienie do efektów obszarowych
Wiedza			
K_W05 zna aspekty rozwojowe aktów ruchowych człowieka w różnym ujęciu procesu uczenia się i nauczania ruchów	1. Potrafi identyfikować i rekomendować metody, formy i środki w zależności od możliwości ćwiczących. (wieku, poziomu zaawansowania, celów treningowych)	C1, C3, C4	M1P_W02, M1P_W07
Umiejętności			
K_U04 potrafi wyjaśnić kształtowanie się kontroli postawy ciała, wzorców i nawyków ruchowych, wykorzystać różne formy aktywności w nauczaniu ruchów i planowaniu oraz kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych	1. potrafi nauczać podstawowe formy i metody fitness oraz ćw. siłowych dostosowywać je do sytuacji oraz możliwości ćwiczących, z uwzględnieniem odpowiednich wzorców i nawyków ruchowych ćwiczących z ukierunkowaniem na wypracowanie m.in. nowych korzystniejszych nawyków w procesie nauczania. 2.Potrafi zaplanować działania związane z nauczaniem i kontrolowaniem wyników nauczania aktów ruchowych w fitness.	C1, C2, C3, C4	M1P_U01, M1P_U03 M1P_U11
K_U15 posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych,	1. Potrafi wykonać prawidłowo (technicznie) układy ruchowe związane z fitnesssem. 2. Potrafi wykonać prawidłowo (technicznie) ćwiczenia siłowe. 3. Potrafi ww. ćwiczenia przedstawić i pokazać różne formy wykorzystywania. (rekreacyjne, sportowe, estetyczne) 4. Rozumie potrzebę wysokiego poziomu	C1, C2, C3, C4	M1P_U11

zdrowotnych, sportowych i estetycznych)	techniki przy pokazie i nauczaniu ćwiczeń.		
Kompetencje społeczne			
K_K12 potrafi określić poziom sprawności niezbędny do wykonywania zawodu fizjoterapeuty oraz aktywnie uczestniczyć w różnych formach działań z zakresu aktywności fizycznej i promocji zdrowia	1. Potrafi wybrać poszczególne elementy z prowadzonych ćwiczeń, które korzystnie lub niekorzystnie wpływają na daną jednostkę, i promować je jako odpowiednią formę aktywności fizycznej, powodując jednocześnie wzrost zaufania do wykonywanych zadań a także do prowadzącego zajęcia.	C4	M1P_K09

Treści programowe

Treści programowe	Tytuł wykładu	Odniesienie do efektów kształcenia kierunkowych/ przedmiotowych	Odniesienie do celów przedmiotu
ĆWICZENIA/ ZAJĘCIA PRAKTYCZNE – FITNESS			
TP1-2	1. Przykładowe zajęcia fitness. Sprawdzian umiejętności ruchowych studentów. Ocena i samoocena. 2. Fitness – skąd się wziął i dokąd zmierza. Dla kogo jest przeznaczony? 3. Rodzaje zajęć fitness. Choreografia i ćwiczenia siłowe w fitnessie.	K_U04	C1, C2
TP3-6	1. Muzyka i rytm w fitnessie. Ćwiczenia unmuzykalniające i rytmizujące. Nauka słuchania muzyki, ćwiczenia do muzyki w różnym tempie. 2. Liczenie a muzyka. Nauka odliczania, rozpoczęcia ćwiczenia, zmiany ćwiczenia i jego zakończenia. Ćwiczenia na krokach podstawowych na podłodze i na stepie. 3. Nauka łączenia prostych kroków w układy choreograficzne.	K_U04	C1, C2
TP7-10	1. Nauka łączenia prostych kroków w układy choreograficzne. 2. Choreografia w fitnessie. Praca indywidualna. Praca grupowa. 3. Wprowadzenie do nauki prowadzenia przodem do grupy.	K_U04	C1, C2

TP11-14	1. Prowadzenie przodem/tyłem do grupy. 2. Łączenie podstawowych kroków w dłuższe układy choreograficzne. Doskonalenie techniki wykonywania kroków. 3. Choreografia a rodzaj zajęć fitness. Przykłady zajęć choreograficznych na podłodze i na stepie.	K_U04 K_U15	C1, C2, C3, C4
TP15-18	1. Nauka rozbudowywania choreografii (tranzycje). 2. Praca indywidualna – nauczanie współwiczających własnych choreografii. 3. Nauka prowadzenia ćwiczeń wzmacniających do muzyki.	K_U04 K_U15	C1, C2, C3, C4
TP19-22	1. Doskonalenie techniki korków podstawowych na podłodze i stepie. 2. Ćwiczenia wzmacniające cd. Choreografia ćwiczeń wzmacniających. 3. Przykładowe zajęcia wzmacniające z użyciem przyborów.	K_U04 K_U15	C1, C2, C3, C4
TP23-26	1. Choreografia na podłodze. Doskonalenie poznanych elementów. Praca indywidualna. 2. Metody wprowadzania nowych elementów do choreografii. 3. Wprowadzenie do ćwiczeń wzmacniających na stepie. Lekcja wzmacniająca na stepie.	K_U04 K_U15	C1, C2, C3, C4
TP27-30	1. Przedstawienie własnego układu choreograficznego na podłodze.	K_U04 K_U15	C1, C2, C3, C4
TP31-34	1. Doskonalenie umiejętności prowadzenia układu choreograficznego na stepie. 2. Rodzaje treningów w fitnessie (aerobowy, siłowy, mieszany, stretching). 3. Zastosowanie stretchingu na zajęciach fitness.	K_W05 K_U04 K_U15 K_K12	C1, C2, C3, C4
TP 35-38	1. Doskonalenie prowadzenia treningu siłowego w grupach. Praca indywidualna. 2. Prowadzenie choreografii na stepie. 3. Stretching – doskonalenie umiejętności prowadzenia.	K_W05 K_U04 K_U15 K_K12	C1, C2, C3, C4
TP39-42	1. Uświadamianie studentów o multidyscyplinarnej roli instruktora fitness. 2. Treningi aerobowe i siłowe poprawiające kondycję fizyczną studentów.	K_W05 K_U04 K_U15 K_K12	C1, C2, C3, C4
TP 43-46	1. Doskonalenie umiejętności prowadzenia różnych form zajęć fitness. 2. Wprowadzenie różnych form i metod prowadzenia zajęć z osobami starszymi, z osobami z wadami postawy oraz z osobami na wózkach. 3. Prowadzenie stretchingu cd.	K_W05 K_U04 K_U15 K_K12	C1, C2, C3, C4
TP 47-50	1. Przedstawienie własnej choreografii na stepie. 2. Doskonalenie poznanych form i metod prowadzenia zajęć.	K_W05 K_U04 K_U15	C1, C2, C3, C4

	3. Trening siłowy. (trening obwodowy, izometryczny)	K_K12	
TP51-54	1. Trening Weidera. (ćwiczenia, harmonogram, cykle) 2. Doskonalenie poznanych form aerobowych w fitnessie.	K_W05 K_U04 K_U15 K_K12	C1, C2, C3, C4
TP 55-58	1. Prowadzenie zajęć fitness wzmacniających z choreografią i odpowiednim rozliczeniem. 2. Poprowadzenie stretchingu w zależności od rodzaju zajęć.	K_W05 K_U04 K_U15 K_K12	C1, C2, C3, C4
TP59-60	1. Sprawdzian oceniający zmiany w rozwoju psychomotoryczny studentów.	K_W05 K_U04 K_U15 K_K12	C1, C2, C3, C4

Planowane formy/działania/metody dydaktyczne		
Treści programowe	Metoda dydaktyczna	Odniesienie do efektów kształcenia kierunkowych/ przedmiotowych
TP1-60	Pokaz, pokaz z objaśnieniem, instruktaż, ćwiczenia utrwalające, pogadanka, wyjaśnienie, dyskusja	K_W05 K_U04 K_U15 K_K12
Środki dydaktyczne: - sala fitness - odtwarzacz muzyki z płyt CD - stepy - obciążniki (np. hantle, obciążniki na kostki, taśmy, sztangi) - maty do ćwiczeń na podłodze - nagłośnienie		

Metody i kryteria oceniania		
Efekt kształcenia dla przedmiotu	Treści programowe (TP)	Typy/ Metody oceniania D – ocenianie diagnostyczne, F- ocenianie formujące, P – ocenianie podsumowujące * lub wybór z załączonej listy walidacji wyników
K_W05 K_U04 K_U15 K_K12	TP 1-30	Obecność na zajęciach, czynny udział w zajęciach
	TP 31-60	Obecność na zajęciach, czynny udział w zajęciach
	TP 27-30	F – zaliczenie praktyczne, nauczanie własnej choreografii na podłodze
	TP 47-50	F – zaliczenie ćwiczeń wzmacniających
	TP 55-58	F – zaliczenie praktyczne własnej choreografii na stepie

*D – ocena przypadku, rozpoznanie , F – sprawdzian pisemny, dyskusja, obserwacja, P - egzamin pisemny lub wybór z załączonej walidacji wyników.

Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe

Literatura obowiązkowa:

1. Drabik J. Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych cz.2. AWF Gdańsk, 1996.
2. Grodzka-Kubiak E. Aerobik czy fitness. DDK Edition. Poznań, 2002.
3. Orzech J. Podstawy treningu siły mięśniowej. Wydawnictwo Sport i Rehabilitacja, Tarnów, 1997.
4. Zając A., Wilk M., S. Poprzęcki, B. Bacik. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, Katowice, 2009.

Literatura uzupełniająca:

5. Vella M. Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet. Muza, 2009.

Punkty ECTS - 1 pkt - 30 godz. pracy studenta (kontaktowych + samodzielnych)

RODZAJ ZAJĘĆ	GODZINY
Godziny kontaktowe	60
Przygotowanie do zajęć	5
Zapoznanie się z zalecaną literaturą	5
Przygotowanie do zaliczenia	5
Razem = 75 godz. = 2,5 ECTS	