

Przedmiot: ĆWICZENIA TERAPEUTYCZNE - FITNESS

I. Informacje ogólne

Jednostka organizacyjna	Wydział REHABILITACJI Katedra: Nauczania Ruchu
Nazwa przedmiotu	Ćwiczenia terapeutyczne - fitness
Kod przedmiotu	43-FV
Język wykładowy	Polski
Rodzaj kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom kształcenia (np. pierwszego lub drugiego stopnia)	STUDIA JEDNOLITE MAGISTERSKIE
Rok studiów	I
Semestr	I
Liczba punktów ECTS	1,5
Imiona i nazwiska wykładowców	mgr Agnieszka Nowak agnieszka.nowak@awf.edu.pl
Program (programy) studiów, w którym realizowany jest przedmiot	FIZJOTERAPIA
Sposób realizacji zajęć (stacjonarny, uczenie się na odległość)	stacjonarny
Wymaganie wstępne i dodatkowe	Student/ka nie ma przeciwwskazań do ćwiczeń fizycznych

II. Informacje szczegółowe

Cele przedmiotu	
C1	Wypożyczenie 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	Wypożyczenie studenta w wiedzę z zakresu stosowania muzyki w zajęciach grupowych (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 grupowych fitness na podstawie zdobytej wiedzy. Podniesienie sprawności fizycznej studenta.

Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu			
Efekt uczenia się standard	Efekty uczenia się przedmiotowe	Odniesienie do celów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia PRK
Wiedza			
W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie: O.W11. zagadnienia związane z kształtowaniem, podtrzymywaniem i przywracaniem sprawności oraz wydolności osobom w różnym wieku, w tym osobom starszym, utraconej lub obniżonej wskutek różnych chorób lub urazów, a także zasady promocji zdrowia – w stopniu zaawansowanym; C.W6. teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych; F.W7. zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej oraz dyscyplin sportowych osób z niepełnosprawnościami w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób ze specjalnymi potrzebami;	1. Zna słownictwo stosowane w fitness oraz z zakresu ćwiczeń siłowych, wytrzymałościowych i stretchingu. 2. Zna podstawy metodyki nauczania aktów ruchowych w fitness. 3. Zna metody, formy i środki stosowane w zajęciach grupowych fitness i wie, jak je zastosować w zależności od typu zajęć oraz od możliwości ćwiczących. 4. Zna budowę typowych zajęć grupowych fitness. 5. Wie jak zbudować rozgrzewkę w zajęciach grupowych fitness i zna jej wpływ na organizm człowieka. 6. Wie jak sterować intensywnością podczas zajęć grupowych fitness. 7. Rozumie potrzebę wysokiego poziomu techniki przy pokazie i nauczaniu ćwiczeń. 8. Zna rodzaje stretchingu i zasady bezpiecznego rozciągania.	C1, C3, C4	P7SM_WG P7SM_WK

Umiejętności			
W zakresie umiejętności absolwent potrafi: O.U8. wykazać wysoką sprawność fizyczną niezbędną do poprawnego demonstrowania i wykonywania zabiegów z zakresu kinezyterapii, masażu i terapii manualnej oraz stosowania metod specjalnych u osób z różnymi chorobami, dysfunkcjami oraz z różnym rodzajem i stopniem niepełnosprawności; O.U10. inspirować inne osoby do uczenia się oraz podejmowania aktywności fizycznej; C.U5. konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń; C.U7. wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń. F.U4. wykazać specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej; F.U10. inicjować, organizować i realizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i	Potrafi nauczyć podstawowych ćwiczeń w fitness, dostosowywać je do możliwości ćwiczących, z uwzględnieniem odpowiednich 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. 3. Potrafi wykonać prawidłowo (technicznie) układy ruchowe oraz ćwiczenia ogólnokondycyjne, rozciągające oraz specjalne z przyborami i bez przyborów, typowe dla zajęć grupowych fitness. 4. . Potrafi ww. ćwiczenia przedstawić i pokazać różne formy ich wykorzystywania (rekreacyjne, sportowe, estetyczne). 5. Potrafi identyfikować i rekomendować metody, formy i środki w zależności od możliwości ćwiczących. 6. Posiada umiejętności ruchowe w zakresie prowadzenia i wykonywania ćwiczeń w fitness. 7. Posiada podstawowy poziom sprawności fizycznej potrzebny do wykonywania oraz prowadzenia zajęć zakresu fitness. 8. Potrafi poprowadzić rozgrzewkę typową dla zajęć grupowych fitness.	C1, C2, C3, C4	P7SM_UW P7SM_UK P7SM_UK P7SM_UO

profilaktykę niepełnosprawności;			
Kompetencje społeczne			
W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do: O.K5. dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych; O.K9. przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób.	1. Zna zasady BHP i bezpiecznego prowadzenia zajęć ruchowych. 2. 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. 3. Potrafi wyjść przed grupę i poprowadzić przygotowany wcześniej akt ruchowy. 4. Potrafi na bieżąco w kulturalny sposób korygować ćwiczących i motywować ich do podejmowanego wysiłku.	C4	P7SM_KO P7SM_KK P7SM_KR

III. Treści programowe

Treści programowe			
	Tytuł wykładu	Odniesienie do efektów uczenia się kierunkowych/ przedmiotowych	Odniesienie do celów przedmiotu
Ćwiczenia/ zajęcia praktyczne			
TP1-2	1. Sprawdzian umiejętności ruchowych studentów. Ocena i samoocena. 2. Rodzaje zajęć fitness. Znaczenie muzyki w zajęciach grupowych fitness. 3. BHP podczas zajęć sportowych.	O.W11./4 C.W6./4 O.U8./7 C.U7./7 O.K5./1 O.K9./1	C1, C2
TP3-6	1. Nauka rozliczania kroków fitnessowych. w muzyce. 2. Ćwiczenia na krokach podstawowych – nauka kroków, rozliczanie, wykonanie. Praca w grupach. 3. Rozgrzewka w zajęciach grupowych fitness – zasady.	O.W11./7 C.W6./4,5 O.U8./7 F.U10./5	C1, C2
TP7-10	1. Nauka łączenia prostych kroków w układy choreograficzne. 2. Zasady rozwijania kroków oraz zasady nauczania choreografii w fitnessie. 3. Nauka kroków zaawansowanych w fitnessie. Praca indywidualna/ praca grupowa. 4. Nauka prowadzenia ćwiczeń w rytm muzyki tyłem do grupy.	O.W11./1,2,6,7 C.W6./1,2,5,6,7 F.U4./8	C1, C2

	5. Wprowadzenie do ćwiczeń z wykorzystaniem stepu. Lekcja choreograficzna/ wzmacniająca na stepie.		
TP11-14	1. Nauka prowadzenia ćwiczeń przodem do grupy. 2. Doskonalenie techniki wykonywania kroków. 3. Rozwijanie umiejętności wprowadzania nowych elementów do choreografii. 4. Zastosowanie stretchingu na zajęciach fitness – techniki, bezpieczeństwo, zasady.	O.W11./1,2,6,7,8 C.W6./1,2,3,7 F.W7./7,8 O.U8./3,6,7,8 F.U4./8	C1, C2, C3, C4
TP15-18	1. Prowadzenie przodem/tyłem do grupy. 2. Rozwijanie umiejętności wprowadzania nowych elementów do choreografii poprzez nauczanie współćwiczących przygotowanych układów ruchowych. Praca indywidualna/ praca grupowa. 3. Zasady treningu siłowego i wytrzymałościowego w zajęciach grupowych fitness. 4. Nauka prowadzenia ćwiczeń z przyborami i bez przyborów.	O.W11./1,6,7 C.W6./1,2,3,7 F.W7./3,6,8 O.U8./3,7,8 O.U10./1,2,5 C.U5./2,4,5 C.U7./3,4,6,7 F.U4./8 F.U10./5 O.K5./1,4 O.K9./2,3	C1, C2, C3, C4
TP19-22	1. Doskonalenie techniki wykonywania kroków na podłodze i/lub stepie. 2. Nauka łączenia ćwiczeń z przyborami lub bez przyborów w sekwencje ruchowe. Praca grupowa.	O.W11./2,3 C.W6./3,7 O.U8./3,5,7,8 O.U10./1,2,5 C.U5./2,4,5 C.U7./3,4,6,7 F.U4./6,8 F.U10./5 O.K5./2,4 O.K9./2,3	C1, C2, C3, C4
TP23-26	1. Doskonalenie prowadzenia ćwiczeń grupowych. 2. Przedstawienie własnego układu choreograficznego na podłodze i/lub stepie.	O.W11./2,3 C.W6./1,2,3,7 O.U8./3,6,7 C.U5./2,4,5 C.U7./1,3,4,6,7 F.U4./6,8 F.U10./5 O.K5./4 O.K9./2,3	C1, C2, C3, C4
TP27-30	1. Doskonalenie umiejętności prowadzenia ćwiczeń wytrzymałościowych i siłowych w fitness. 2. Przedstawienie własnego układu ćwiczeń dla wybranej grupy mięśniowej.	O.W11./2,3 C.W6./1,2,3,7 O.U8./3,6,7 C.U5./2,4,5 C.U7./1,3,4,6,7 F.U4./6,8 O.K5./4 O.K9./2,3	C1, C2, C3, C4

Planowane formy/działania/metody dydaktyczne		
Treści programowe	Metoda dydaktyczna	Odniesienie do efektów uczenia się ze standardu
TP1-30	Wykład, pokaz, pokaz z objaśnieniem, instruktaż, ćwiczenia utrwalające w grupach, ćwiczenia indywidualne, wyjaśnienie, dyskusja	O.W11./1,2,3,4,6,7 C.W6./1,2,3,4,5,6,7 F.W7./3,6,8 O.U8./3,5,7,8 O.U10./1,2,5 C.U5./2,4,5 C.U7./1,3,4,6,7 F.U4./6,8 F.U10./5 O.K5./1,2,4 O.K9./1,2,3
Środki dydaktyczne: - sala fitness - lustra - odtwarzacz muzyki z USB, pendrive - mikrofon nagłowny - nagłośnienie - stepy - obciążniki (np. hantle, obciążniki na kostki, taśmy, sztangi, piłki lekarskie) - maty do ćwiczeń (karimaty) - tablica suchościeralna z mazakami		

Metody i kryteria oceniania		
Efekt uczenia się dla przedmiotu według standardu	Treści programowe (TP)	Typy / Metody oceniania D – oceniane diagnostyczne, F- ocenianie formujące, P – ocenianie podsumowujące * lub wybór z załączonej listy walidacji wyników
O.W11./1,2,3,4,6,7 C.W6./1,2,3,4,5,6,7 F.W7./3,6,8 O.U8./3,5,7,8 O.U10./1,2,5 C.U5./2,4,5 C.U7./1,3,4,6,7 F.U4./6,8 F.U10./5 O.K5./1,2,4 O.K9./1,2,3	TP 1-30	Obecność na zajęciach, czynny udział w zajęciach
O.U8./7 C.U7./3 F.U4./8 F.U10/5	TP4-TP20	D – prowadzenie rozgrzewki fitnessowej przy muzyce (na zaliczenie)

O.W11./1,2,3,4,6,7 C.W6./1,2,3,4,5,6,7 F.W7./3,6,8	TP 28-29	P – Sprawdzian pisemny- test wyboru (na ocenę)
O.U8./3,7 O.U10./1 C.U5./4 C.U7./3,4 F.U4./6 O.K5./4 O.K9./2,3	TP 22-24	F – zaliczenie praktyczne, przedstawienie i nauczanie własnej choreografii na podłodze lub/i stepie do muzyki (na ocenę)
O.U8./3,7 C.U5./4,5 C.U7./1,3,4 F.U4./6 O.K5./4 O.K9./2,3	TP 27-30	F – zaliczenie praktyczne, wykonanie ćwiczeń wytrzymałościowych i/lub siłowych z przyborami lub bez do muzyki (na ocenę)

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

Zalecane piśmiennictwo:
Literatura obowiązkowa (poza informacjami i materiałami od prowadzącego zajęcia): 1. Clemenceau J-P. Stretching ilustrowany przewodnik. Wyd. PZWL, 2012. 2. Delavier F. Atlas treningu siłowego. Wyd. PZWL, 2019. 3. Nelson AG, Kokkonen J. Stretching anatomy; <i>Human Kinetics</i>, 2007. 4. Orzech J. Podstawy treningu siły mięśniowej. Wydawnictwo Sport i Rehabilitacja, Tarnów, 1997. 5. Schuenke M. Prometeusz – Atlas anatomii człowieka T1-3. Medpharma, 2017. 6. Seijas G. Anatomia. 100 ćwiczeń rozciągających. SBM Renata Gmitrza, 2016. 7. Vella M. Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet. Wyd. Muza, 2009. Literatura uzupełniająca: 1. Alois R. Joga kręgosłupa. Oficyna Wydawnicza ABA, 2014. 2. Cánovas R. Anatomia. Ćwiczenia mięśni ciała. wyd. SBM, 2014. 3. Drabik J. Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych cz.2. AWF Gdańsk, 1996. 4. Howley ET., Thompson DL. Fitness Professional's Handbook. 6th ed., <i>Human Kinetics</i>, 2012. 5. Grodzka-Kubiak E. Aerobik czy fitness. Wyd. DDK Edition. Poznań, 2002. 6. Powers SK., Dodd SL. Total fitness and wellness. 8th ed. Pearson, 2020. 7. Starrett K., Cardoza G. Bądź sprawny jak lampart, <i>Galaktyka</i>, 2015. 1. Zajac A., Wilk M., S. Poprzącki, B. Bacik. Współczesny trening siły mięśniowej. Wyd. AWF Katowice, 2009.

Punkty ECTS - 1 pkt – 25-30 godz. pracy studenta (kontaktowych + samodzielnych)

RODZAJ ZAJĘĆ	GODZINY
Godziny kontaktowe	30
Przygotowanie do zajęć	15
Zapoznanie się ze wskazaną literaturą	
Napisanie projektu	
Razem = 45godz. = 1,5 ECTS	