

Przedmiot: WF/Fitness, metodyka ćwiczeń siłowych

I. Informacje ogólne

Jednostka organizacyjna	Wydział Rehabilitacji Katedra Nauczania Ruchu Kierownik: dr hab. prof. AWF Izabela Rutkowska
Nazwa przedmiotu	WF/Fitness, metodyka ćwiczeń siłowych
Kod przedmiotu	TZ-II-11
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia (np. pierwszego lub drugiego stopnia)	II stopnia
Rok studiów	I
Semestr	II
Liczba punktów ECTS	0 ECTS / 30h
Imiona i nazwiska wykładowców	mgr Agnieszka Magdalena Nowak, mgr Kamil Goleń
Program (programy) studiów, w którym realizowany jest przedmiot	Terapia zajęciowa
Sposób realizacji zajęć (stacjonarny, uczenie się na odległość)	Stacjonarny
Wymaganie wstępne i dodatkowe	Wymagania wstępne. Przed przystąpieniem do modułu student posiada wiedzę z zakresu: anatomii, fizjologii i kinezyologii. Brak 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	Zapoznanie studenta z różnymi formami oraz metodami treningowymi stosowanymi w fitnessie i ćwiczeniach siłowych, stosowanymi w postępowaniu z osobami zarówno zdrowymi, jak i niepełnosprawnymi
C3	Wypożyczenie studenta w wiedzę i umiejętności z zakresu stosowania muzyki w fitnessie (rytmizacja, tempo, rozliczanie) oraz przygotowanie studenta do umiejętności samodzielnego tworzenia układów ruchowych typowych dla zajęć fitness oraz treningów siłowych na podstawie zdobytej wiedzy
C4	Zapoznanie studenta z poprawnym (technicznym) wykonywaniem ćwiczeń siłowych
C5	Podniesienie sprawności fizycznej studenta

Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu

Efekt uczenia się kierunkowy	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do celów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK
Wiedza			
K_W02 Zna w pogłębionym zakresie szczegółową budowę i funkcje organizmu człowieka, przyczyny zaburzeń, zmian chorobowych i dysfunkcji społecznych oraz metod ich oceny w zakresie terapii zajęciowej.	1. Posiada wiedzę, aby umieć identyfikować i rekomendować metody, formy i środki w zależności od możliwości ćwiczących (wieku, poziomu zaawansowania, celów treningowych)	C1, C2	P7S_WG

K_W19 Rozpoznaje metody terapii zajęciowej wykorzystujące rozmaite techniki i dobiera możliwości ich wykorzystania w pracy z osobami z różnymi dysfunkcjami.	1. Zna i charakteryzuje aspekty prozdrowotne w różnych rodzajach ćwiczeń stosowanych w zajęciach grupowych fitness oraz w treningu siłowym 2. Zna nazewnictwo stosowane w treningu siłowym i w zajęciach grupowych fitness (metody, ćwiczenia, obciążenia treningowe) osób z różnymi dysfunkcjami	C1, C2, C3, C4	P7S_WK
Umiejętności			
K_U06 Wykorzystuje edukacyjne aspekty promocji zdrowia i aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych.	1. Potrafi stosować w nauczaniu podstawowe formy i metody fitness oraz ćwiczeń siłowych, dostosowywać je do sytuacji oraz możliwości ćwiczących 2. Potrafi zauważyć i poprawiać błędy w technice wykonywania ćwiczeń siłowych, opierając się na obserwowanych wzorcach i nawykach ruchowych ćwiczących z ukierunkowaniem na wypracowanie m.in. nowych korzystniejszych nawyków w procesie nauczania	C1, C2, C3, C4	P7S_UK
K_U11 W pogłębionym zakresie korzysta z własnej kreatywności, umiejętności technicznych i interpersonalnych w terapii zajęciowej.	1. Potrafi zaplanować działania związane z nauczaniem i kontrolowaniem wyników nauczania aktów ruchowych w fitnessie 2. Potrafi wykorzystać i nauczyć wykorzystywania sprzętu i urządzeń stosowanych w treningach siłowych 3. Potrafi dostosować sprzęt i urządzenia do programów treningowych dla osób z różnymi niepełno sprawnościami/ dysfunkcjami	C1, C2, C3, C4, C5	P7S_UU
K_U17 Wykazuje się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi z zakresu wybranych form aktywności fizycznej.	1. Potrafi wykonać prawidłowo technicznie kroki oraz układy ruchowe związane z fitnesssem 2. Potrafi wykonać prawidłowo technicznie ćwiczenia siłowe 3. Rozumie potrzebę wysokiego poziomu techniki przy pokazie i nauczaniu ćwiczeń	C2, C3, C4, C5	P7S_UU
Kompetencje społeczne			

K_K03 Jest gotów do demonstrowania postawy promującej zdrowie i aktywność fizyczną.	- Potrafi wybrać poszczególne elementy z prowadzonych ćwiczeń, które korzystnie lub niekorzystnie wpływają na daną jednostkę i promować je, jako odpowiednia forma aktywności fizycznej, powodując jednocześnie wzrost zaufania do wykonywanych zadań, a także do prowadzącego zajęcia - Dbą o własną sprawność fizyczną i regularnie stosuje różne formy aktywności fizycznej	C1, C2, C5	P7S_KR
K_K06 Stale podnosi poziom swojego profesjonalizmu zawodowego poprzez uczenie się przez całe życie.	Potrafi uzupełniać i uaktualniać wiedzę w celu unowocześnienia postępowania praktycznego oraz w celu bycia na bieżąco z trendami w fitnessie i w ćwiczeniach siłowych	C1, C5	P7S_KR

Treści programowe			
	Tytuł wykładu	Odniesienie do efektów uczenia się kierunkowych/ przedmiotowych	Odniesienie do celów przedmiotu
Ćwiczenia/ zajęcia praktyczne			
TP1	Sprawdzian umiejętności ruchowych studentów. Ocena i samoocena. Wprowadzenie teoretyczne do fitnessu. Poznanie kroków podstawowych w fitnessie. Muzyka i rytm w fitnessie – teoria i praktyka.	K_W19, K_U17	C1, C3
TP2	Nauka prowadzenia przodem/tyłem do grupy. Ćwiczenia na krokach podstawowych – praca grupowa.	K_W19, K_K03	C1, C3
TP3	Poznanie kroków zaawansowanych w fitnessie. Sposoby rozwijania kroków, metody wprowadzania nowych elementów do choreografii oraz zasady nauczania choreografii w fitnessie. Ćwiczenia na krokach zaawansowanych – praca grupowa.	K_W19, K_K03	C1, C3, C5
TP4	Nauka prowadzenia rozgrzewki w fitnessie. Doskonalenie techniki wykonywania kroków (i/lub poznanie podstawowych kroków na stepie.) Zasady stretchingu i poznanie ćwiczeń rozciągających.	K_U06, K_K03	C1, C3, C5

TP5	Doskonalenie techniki kroków podstawowych i zaawansowanych na podłodze i/lub stopie w choreografii. Praca indywidualna/grupowa – nauczanie współćwiczących własnych choreografii. Doskonalenie prowadzenia przodem i/lub tyłem do grupy.	K_U06, K_U11, K_K03	C1, C3, C5
TP6	Choreografia na podłodze. Doskonalenie poznanych elementów. Praca indywidualna i/lub grupowa. Poznanie podstawowych ćwiczeń wzmacniających w fitnessie z przyborem i bez przyboru.	K_W02, K_W19, K_U06, K_U11, K_U17, K_K03	C1, C2, C3, C5
TP7-TP8	Doskonalenie umiejętności wykonywania i prowadzenia zajęć fitness. Rozwijanie umiejętności prowadzenia ćwiczeń wzmacniających w fitnessie – praca grupowa i/lub indywidualna.	K_W02, K_U06, K_U11, K_K03	C2, C3, C4, C5
TP9	Znaczenie siły mięśniowej w życiu człowieka oraz cele i obszary zastosowania ćwiczeń siłowych	K_W02, K_W19, K_U11	C1, C2, C4, C5
TP10	Siła mięśniowa. Struktura jednostki treningowej. Oddech w treningu siłowym.	K_W02, K_W19, K_U06, K_U17	C1, C2, C4, C5
TP11	Planowanie i indywidualizacja treningu siłowego	K_W02, K_W19	C1, C2, C4, C5
TP12	Rozgrzewka w treningu siłowym i przygotowaniu motorycznym	K_W02, K_W19, K_U11, K_U17	C1, C2, C4, C5
TP13	Metodyka ćwiczeń siłowych kończyn dolnych	K_W02, K_U11, K_U17, K_K03	C1, C2, C4, C5
TP14	Metodyka ćwiczeń siłowych kończyn górnych	K_W02, K_W19, K_U06, K_K03	C1, C2, C4, C5
TP15	Odpowiedź ustna- opanowanie kształtowania zdolności motorycznych	K_W02, K_W19, K_U06, K_U11, K_U17, K_K03	C1, C2, C4, C5

Planowane formy/działania/metody dydaktyczne		
Treści programowe	Metoda dydaktyczna	Odniesienie do efektów uczenia się kierunkowych
TP1- TP8	Pokaz, pokaz z objaśnieniem, instruktaż, ćwiczenia utrwalające, pogadanka, wyjaśnienie, dyskusja	K_W02, K_W19, K_U06, K_U11, K_U17, K_K03, K_K06
TP9- TP15	Seminarium, objaśnienie, planowanie przygotowania motorycznego, pokaz ćwiczeń, dyskusja	K_W02, K_W19, K_U06, K_U11, K_U17, K_K03, K_K06

Środki dydaktyczne:

sala fitness z lustrami, nagłośnieniem i sprzętem do odtwarzania muzyki, siłownia, sala ćwiczeń, stępy, obciążniki (np. hantle, obciążniki na kostki, taśmy, sztangi), maty do ćwiczeń na podłodze, rzutnik i komputer/ tablica suchościeralna/ kartki i flamastry, literatura, materiały własne dla studentów, plansze ze schematami ćwiczeń, prezentacje multimedialne

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_W02, K_W19, K_U06, K_U11, K_U17, K_K03, K_K06	TP1- TP15	Obecność na zajęciach, przygotowanie do zajęć z poprzedniego tematu weryfikowane wejściówką, czynny udział w zajęciach, prowadzenie rozgrzewki (D), zaliczenie pisemne- stretching na dane partie ciała (F)
K_W02, K_W19, K_U06, K_K03	TP1-TP8	Zaliczenie pisemne z zakresu wiadomości dotyczących fitnessu (F)
K_U11, K_U17	TP7- TP8	Zaliczenie praktyczne, nauczanie własnej lub gotowej choreografii na podłodze
K_W02, K_W19, K_U06, K_U11, K_U17, K_K03	TP9-15	Odpowiedź ustna z zakresu planowania kształtowania zdolności motorycznych (P)

*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 i uzupełniająca: 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. Zajac A., Wilk M., S. Poprzęcki, B. Bacik. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, Katowice, 2009.

5. Vella M. Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet. Muza, 2009.
6. Nelson A., G. Kokkonen J. Anatomia stretchingu. Studio astro psychologii, 2011.
7. Clemenceau J-P. Delavier F. Gundill M. Stretching. Ilustrowany przewodnik. PZWL, 2017.
8. Seijas G. Anatomia. 100 ćwiczeń rozciągających. SBM Renata Gmitrzak. 2016.
9. Canovas R. Anatomia. Ćwiczenia mięśni ciała. SBM Renata Gmitrzak, 2016.
10. Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, 2019.
11. Schuenke M. Prometeusz – Atlas anatomii człowieka T1-3. Medpharma, 2017.
12. „101 Wourkouts for women. Everything you need to get a lean, strong and fit physique”, by the editors of Muscle & Fitness Hers
13. „15 minute abs wourkout”, Joan Pagano; 2009
14. „Strength Training Anatomy”, Frederic Delavier; 2010
15. „Fitness Professional's Handbook”, Edward T. Howley, Dixie L. Thompson; 6th ed., Human Kinetics, 2012
16. „The AbSmart Fitness Plan. The proven workout to lose inches and strengthen your core without straining your back”. Adam Weiss, 2009.

Punkty ECTS (1 pkt - 25 godz. pracy studenta)

RODZAJ ZAJĘĆ	GODZINY
Godziny kontaktowe	30
Przygotowanie do zajęć	-
Zapoznanie się ze wskazaną literaturą	-
Napisanie projektu	-
Przygotowanie raportu	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Razem = 30 godz. = 0 ECTS	