

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

I.

1 Nazwa modułu kształcenia Nowoczesne formy fitness											
2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych Katedra Zdrowia Zakład Zdrowia Publicznego											
3 Kod modułu 16.0 IV3/6 002		4 Grupa treści kształcenia specjalnościowego				5 Typ modułu fakultatywny					
6 Poziom studiów studia I stopnia		7	Liczba 2 ECTS	punktów	ECTS	8 Poziom przedmiotu podstawowy					
9 Rok studiów III, semestr III rok, semestr VI specjalność: Zarządzanie i promocja zdrowia w odnowie biologicznej		10 Liczba godzin w semestrze				11 Liczba godzin w tygodniu					
		Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.
studia stacjonarne		15	30	-	-	-	1	2	-	-	-
studia niestacjonarne		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12 Język wykładowy: polski											
13 Wykładowca (wykładowcy) dr Marta Mandziuk											

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Student powinien posiadać podstawowe wiadomości teoretyczne z zakresu anatomii i fizjologii wysiłku człowieka.
2. Na zajęciach praktycznych obowiązuje wygodny i schludny ubiór sportowy.
3. W przypadku niedyspozycji bądź przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych, student zobowiązany jest do przedłożenia prowadzącemu zwolnienia lekarskiego. W takim przypadku warunkiem zaliczenia przedmiotu z maksymalną oceną końcową *dostateczny plus* jest bierne uczestnictwo w zajęciach i ich hospitacja oraz napisanie pracy zaliczeniowej na podany przez prowadzącego temat.

15 Cele przedmiotu

- C1. Zapoznanie studenta z pojęciem, specyfiką i założeniami koncepcji fitness.
- C2. Zapoznanie studenta z różnymi formami fitness i ich zastosowaniem w pracy z osobami w różnym wieku oraz z uwzględnieniem stanu zdrowia, sprawności fizycznej i indywidualnych predyspozycji.
- C3. Zapoznanie studenta z terminologią oraz sposobem wykonania i demonstrowania kroków i ćwiczeń gimnastycznych z zakresu różnych form fitness.
- C4. Zapoznanie studenta z zasadami tworzenia konspektu zajęć fitness i układu choreograficznego w zależności od formy fitness oraz metodyką prowadzenia zajęć ruchowych przy muzyce z uwzględnieniem charakteru grupy ćwiczeniowej. Przygotowanie studenta do samodzielnej organizacji miejsca ćwiczeń

poprzez dobór przyborów i przyrządów oraz odpowiedniej muzyki (liczba bitów) do prowadzenia zajęć różnych form fitness. Dostosowanie warunków i rodzaju ćwiczeń ruchowych z uwzględnieniem liczebności grupy, wieku, płci, stanu zdrowia oraz poziomu sprawności i umiejętności uczestników zajęć. Zapoznanie z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu
K_W37	Posiada wiedzę obejmującą teorię, terminologię i metodykę w zakresie wybranej i zrealizowanej podczas studiów specjalności	C1-C4
K_U40	Posiada umiejętności właściwe dla poszczególnych i wybranych i zrealizowanych specjalności	C1-C4
K_K01	Zna poziom własnych kompetencji oraz swoje ograniczenia w wykonywaniu zadań zawodowych.	C1-C4

17 Treści programowe

	forma zajęć – wykłady	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
W1.	Rys historyczny. Fitness i jego początki. Podstawowe pojęcia i definicje.	1		K_W37
W2.	Organizacja i bezpieczeństwo zajęć.	1		K_W37
W3- W4.	Systematyka ćwiczeń kształtujących.	2		K_W37
W5 – W6.	Terminologia stosowana w fitness. Opis werbalny i niewerbalny.	2		K_W37
W7 – W8.	Metodyka zajęć fitness.	2		K_W37
W9 – W10.	Choreografia w fitness. Tworzenie układów choreograficznych.	2		K_W37
W 11.	Formy fitness i ich odbiorcy (wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w zależności od stanu zdrowia, poziomu sprawności fizycznej, wieku i indywidualnych predyspozycji ćwiczących).	1		K_W37
W12.	Fitness – nowoczesne formy gimnastyki. Formy wytrzymałościowe (cardio): low impact aerobic, hi-lo impact aerobic, fat burning class (fbc), aerobik z elementami sztuk walki (fit-bo, tae-bo, kick-boxing). Taneczne formy fitness (dance aerobik) – funki, hip-hop, low dance, modern jazz, afro, latino, salsa, zumba.	1		K_W37
W13.	Nowoczesne formy fitness. Formy wzmacniające (muscle): abdo fess, ćwiczenia z obciążeniem – hantle, taśmy theraband, fitball, bosu. Formy mieszane (cardio and muscle): step aerobik, total body condition, aqua fitness.	1		K_W37
W14.	Nowoczesne formy fitness. Aqua aerobic i jego odmiany. Formy relaksacyjne: pilates, joga.	1		K_W37
W1.5	Komponenty i wartości Fitness. Koncepcja bycia „fit”.	1		K_W37
	suma godzin	15		
	forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
ĆW1.	Zajęcia organizacyjne. Zapoznanie z przyborami i			K_W37, K_U40,

przrządami wykorzystywanymi do zajęć fitness. Bezpieczeństwo i higiena zajęć fitness	2		K_K01
ĆW2. Metodyka i systematyka ćwiczeń kształtujących	2		K_W37, K_U40
ĆW3. Systematyka i metodyka nauczania podstawowych kroków w aerobiku. Budowa układu choreograficznego.	2		K_W37, K_U40, K_K01
ĆW4. Stretching (ćwiczenia wzmacniająco – rozciągające): podstawowe założenia i technika wykonania ćwiczeń. Ćwiczenia mięśni kończyn dolnych, ćwiczenia mięśni obręczy biodrowej, ćwiczenia mięśni prostowników grzbietu.	2		K_W37, K_U40, K_K01
ĆW5. Stretching – ćwiczenia uelastyczniające mięśnie. Ćwiczenia mięśni tułowia, ćwiczenia mięśni kończyn górnych, ćwiczenia mięśni obręczy barkowej, ćwiczenia mięśni karku i górnej części grzbietu.	2		K_W37, K_U40, K_K01
ĆW6. Aerobik – total body condition (TBC) ćwiczenia poprawiające ogólną kondycję i równomiernie kształtujące wszystkie partie mięśni. System ćwiczeń wzmacniających (muscle) z wykorzystaniem taśm theraband i ekspanderów w celu rozwijania siły, mocy i wytrzymałości. Stretching.	2		K_W37, K_U40, K_K01
ĆW7. Step – aerobik: ćwiczenia gimnastyczne na platformach przy muzyce. Metodyka nauczania kroków i układu choreograficznego. Stretching.	2		K_W37, K_U40, K_K01
ĆW8. Step – dance. Taneczna forma ćwiczeń wzmacniających na platformie. Nauka choreografii. Stretching.	2		K_W37, K_U40, K_K01
ĆW9. Fitball - ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z wykorzystaniem piłek terapeutycznych	2		K_W37, K_U40, K_K01
ĆW10. Latino aerobik – taneczne formy fitness. Metodyka nauczania kroków i układu choreograficznego.	2		K_W37, K_U40, K_K01
ĆW11. Pilates – ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.	2		K_W37, K_U40, K_K01
ĆW12. Joga – systematyka i technika wykonania podstawowych asan.	2		K_W37, K_U40, K_K01
ĆW13. Pilates, joga, fitball. Tworzenie układów choreograficznych na podstawie poznanych pozycji i ćwiczeń wzmacniająco – relaksacyjnych w zależności od grupy odbiorców.	2		K_W37, K_U40, K_K01
ĆW14-15. Zaliczenie przedmiotu. Prowadzenie zajęć ruchowych z zakresu poznanych form fitness na podstawie przygotowanego konspektu.	4		K_W37, K_U40, K_K01
suma godzin	30		

18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne

1. Wykład informacyjny i konwersatoryjny, burza mózgów, pogadanka.
2. Prezentacje multimedialne
3. Pokaz, objaśnienie, instruowanie.
4. Studiowanie literatury przedmiotu
5. Przybory i przyrządy fitness (stepy, piłki fitball, obciążniki, hantle, taśmy theraband, bosu).
6. Sprzęt nagłaśniający, mikroport.

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

- F1. Obecność i aktywność na zajęciach
- F2. Zaliczenie praktyczne – konspekty zajęć
- P1. Zaliczenie pisemne
- P2. Ocena wiadomości i umiejętności praktycznych

20 Obciążenie pracą studenta				
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności			
	S	NS		
Godziny kontaktowe z nauczycielem (wykłady i ćwiczenia)	45	-		
Przygotowanie się do ćwiczeń	2	-		
Czytanie wskazanej literatury	2	-		
Opracowywanie konspektów	1	-		
Przygotowanie się do zaliczenia	10	-		
SUMA	60	-		
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2	-		

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca				
Literatura podstawowa:				
1. Corbin Ch. B. i wsp.: "Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie." Wyd. Zys i S-ka, Poznań 2007.				
2. Dorota Olex-Zarychta.: „Fitness: teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć: podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness” AWF Katowice 2005				
3. Dencikowski Alfred, Drozd Sławomir, Czarny Wojciech: „Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie”. Wyd. UR, 2008 r.				
4. Kuba Lidia, Paruzel-Dyja Marzena: „ Fitness nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne”. Wyd. AWF Katowice, 2010r.				
5. Dorota Pietrzyk: Fitness: nowoczesne formy gimnastyki: poradnik dla instruktorów rekreacji ruchowej, TKKF, Warszawa 2005				
Literatura uzupełniająca:				
1. Raisin Lydie: „120 ćwiczeń dla zdrowia”. Wyd. Wiedza i Życie, Warszawa 2006 r.				
2. Carlos Klaudia: „Fitness – ćwiczenia na cały rok”. Wyd. Publicat, Poznań.				
3. Grodzka-Kubiak E.: „Aerobik czy fitness”. Wyd. DDK Edition, 2002r.				
4. Strony internetowe poświęcone fitness.				

22 Formy oceny - szczegóły				
nr efektu	na ocenę 2 (ndst)	na ocenę 3 (dst)	na ocenę 4 (db)	na ocenę 5 (bdb)

K_W37	Student nie zna podstawowej terminologii z fitnessu, popełnia rażące błędy w systematyce ćwiczeń kształtujących, nie zna podstawowych zasad metodyki przygotowania i prowadzenia zajęć. Nie zna form fitnessu. Nie potrafi omówić historii fitnessu i jego koncepcji w Polsce i na świecie.	Student ma problem w omówieniu podstawowych pojęć fitnessu. Popełnia błędy w posługiwaniu się systematyką ćwiczeń kształtujących przy wydawaniu poleceń ćwiczeń, wybiórczo nazywa metody prowadzenia zajęć fitness. Potrafi wymienić poznane formy fitness, ale nie jest w stanie ich scharakteryzować. Bardzo ogólnie omawia historię fitnessu.	Student potrafi wymienić pojęcia fitness, wybrane opisuje i podaje przykłady. Poprawnie posługuje się właściwą terminologią ćwiczeń stosowanych w fitnessie. Zna metody przygotowania i prowadzenia zajęć fitness, a wybrane potrafi opisać. Wybrane formy fitnessu omawia dokładnie, pozostałe ogólnie. Potrafi podać najważniejsze wydarzenia z historii fitnessu w Polsce i na świecie.	Student bezbłędnie posługuje się terminologią stosowaną podczas zajęć fitness. Zna systematykę ćwiczeń kształtujących, właściwie opisuje metody przygotowania i prowadzenia zajęć fitness. Zna nowoczesne formy fitnessu, potrafi je omówić. Posiada rozległą wiedzę o fitnessie w Polsce i na świecie, zna koncepcje tej formy ruchu.

K_U40, K_K01	Student nie zna terminologii fitness i nie potrafi wykonać kroków i ćwiczeń z zakresu poznanych form. Nie potrafi samodzielnie przygotować układu choreograficznego. Nie posiada umiejętności samodzielnego przygotowania konspektu zajęć do poszczególnych form fitnessu, nie jest w stanie przeprowadzić żadnej części zajęć. Nie potrafi zorganizować miejsca ćwiczeń, ma problem z doбором przyborów, odpowiedniej muzyki i rodzaju ćwiczeń ruchowych w zależności od form zajęć fitness oraz grupy ćwiczebnej.	Student nie wystarczająco zna i posługuje się terminologią fitness. Umie wykonać poszczególne kroki i ćwiczenia z zakresu wybranych form fitness. Ma problem z ułożeniem prostego układu choreograficznego. Potrafi przygotować konspekt zajęć z wybranej formy fitness zgodnie z obowiązującymi zasadami ale nie potrafi według niego przeprowadzić żadnej z trzech części zajęć. Ma trudności we właściwej organizacji zajęć.	Student używa terminologii fitness. Potrafi wykonać kroki i ćwiczenia z zakresu poszczególnych poznanych form. Potrafi samodzielnie przygotować układ choreograficzny adekwatnie do wskazanej formy fitness, ma trudności z doбором odpowiedniej muzyki. Samodzielnie przygotowując konspekt zajęć w zależności od formy fitness i charakteru grupy ćwiczebnej, umiejętnie dobiera ćwiczenia i metody prowadzenia zajęć. Potrafi dobrze zorganizować miejsce ćwiczeń, odpowiednio dobierając przybory i przyrządy oraz muzykę i według przygotowanego konspektu przeprowadzić jedną z trzech części zajęć	Student zna pełną terminologię fitness. Bezbłędnie wykonuje wszystkie poznane kroki i ćwiczenia z zakresu nauczanych form fitness. Zgodnie ze specyfiką poszczególnych form fitnessu właściwie dobiera rodzaj ćwiczeń i zajęć adekwatnie do potrzeb ćwiczących z uwzględnieniem ich stanu zdrowia, poziomu sprawności fizycznej, wieku i indywidualnych predyspozycji. Zna zasady tworzenia układu choreograficznego i potrafi samodzielnie taki układ przygotować do wskazanej formy fitness, uwzględniając cechy grupy ćwiczebnej. Posiada umiejętność przygotowania konspektu zajęć oraz przeprowadzenia ich zgodnie z przyjętymi zasadami i metodami nauczania choreografii.
--------------	--	--	--	---

Inne przydatne informacje

22 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć: strona internetowa uczelni www.pswbp.pl
2. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina): strona internetowa uczelni www.pswbp.pl
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce): strona internetowa uczelni www.pswbp.pl

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W37	C1, C2, C3, C4,	W1 – W15; ĆW1- 15	1, 2, 3, 4, 5, 6	F1, F2, P1, P2
EK02	K_U40	C2, C3, C4,	ĆW1- ĆW15	1, 2, 3, 4, 5, 6	F1, F2, P2
EK03	K_K01	C2, C4	ĆW1- ĆW15	1, 2, 3, 4, 5, 6	F1, F2, P1, P2