

Arkusz opisu przedmiotu do Katalogu Przedmiotów ECTS

1 Nazwa przedmiotu FITNESS												
2 Kod przedmiotu 16.1 II 2/3 003			3 Formuła przedmiotu -ćwiczenia				4 Typ przedmiotu ograniczonego wyboru					
5 Liczba punktów ECTS: 1					6 Poziom przedmiotu podstawowy							
7 Semestry II rok, III semestr			8 Liczba godzin w semestrze					9 Liczba godzin w tygodniu				
			Wyk .	Ćw.	Lab .	Se m.	Proj.	Wyk.	Ćw.	La b.	Sem.	Proj.
			-	30	-	-	-	-	2	-	-	-
10 Język nauczania: polski												
11 Wykładowca: mgr Agata Poczarska - Dec												
12 Wymagania wstępne Wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii wysiłku człowieka. 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 <i>dostateczny plus</i> jest bierne uczestnictwo w zajęciach i ich hospitacja oraz napisanie pracy zaliczeniowej na podany przez prowadzącego temat. Na zajęciach obowiązuje ubiór sportowy.												
13 Cel nauczania Wyposażenie studentów w zasób wiadomości teoretycznych i umiejętności praktycznych niezbędnych do prawidłowego prowadzenia nowoczesnych form zajęć ruchowych w gimnastyce.												
14 Metody dydaktyczne Ćwiczenia												
15 Efekty kształcenia <i>W wyniku kształcenia student:</i> Wiedza - zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych. - rozwijanie zdolności												

rytmiczno – tanecznych, harmonii i piękna ruchu oraz kształtowanie właściwej sylwetki i ogólnej sprawności poprzez ćwiczenia gimnastyczne przy muzyce,

- zna terminologię, metodykę i systematykę podstawowych ćwiczeń fizycznych.
- zna terminologię oraz sposoby wykonania i demonstrowania kroków i ćwiczeń z zakresu różnych form fitness.

UMIĘTNOŚCI

- samodzielnie przygotowuje choreografię (układ choreograficzny) z uwzględnieniem formy zajęć fitness.
- samodzielnie przygotowuje konspekt i prowadzi według niego zajęcia ruchowe.
- rozwija i kształtuje sprawność motoryczną, kondycyjną i koordynacyjną,
- dokonuje samooceny i samokontroli stanu rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.
- samodzielnie organizuje miejsca ćwiczeń, dobiera przyrządy oraz odpowiednią muzykę (liczba bitów) do prowadzenia zajęć różnych form fitness. Dostosowuje warunki i rodzaju ćwiczenia ruchowe z uwzględnieniem liczebności grupy, wieku, płci, stanu zdrowia oraz poziomu sprawności i umiejętności uczestników zajęć.

POSTAWA

- kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych,
- prawidłowo organizuje wypoczynek

16 Program nauczania

Ćwiczenia

1. Zajęcia organizacyjne – bezpieczeństwo i organizacja zajęć ruchowych, dostosowanie ubioru do ćwiczeń, higiena ciała.
2. Fitness jako filozofia życia, rys historyczny i podstawowe pojęcia.
3. Tok zajęć sportowych - budowa lekcji.
4. Wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm.
5. Systematyka ćwiczeń gimnastycznych (w tym nazewnictwo) stosowanych w zajęciach ruchowych. Ćwiczenia rozgrzewające – przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego.
6. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń wzmacniających wolnych i z przyborami.
7. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń rozluźniających i relaksacyjnych.
8. Charakterystyka form fitness: aerobik - Low impact aerobic, High impact aerobic,

ABT (Abdominals Buns Tighs), Fat burning class (FBC). Step aerobik, step – dance, fitball, modern jazz, latino aerobik – salsa, zumba, pilates, joga.

9. Budowa układu choreograficznego.

10. Systematyka i metodyka nauczania podstawowych kroków w aerobiku. Budowa układu choreograficznego. Stretching – podstawowe założenia i sposób wykonania ćwiczeń.

11. Aerobik – sekwencje ćwiczeń ogólnokondycyjnych o niskiej, średniej i wysokiej intensywności: Low impact aerobic, High impact aerobic, ABT (Abdominals Buns Tighs), Fat burning class (FBC).

12. Step - ćwiczenia na platformach przy muzyce. Metodyka nauczania kroków i układu choreograficznego.

13. Step - ćwiczenia wzmacniające na platformach przy muzyce. Ćwiczenia wolne i z obciążeniem - hantle i obciążniki.

14. Step – dance. Taneczna forma ćwiczeń wzmacniających na platformie. Nauka choreografii.

15. Total Body Condition (TBC) ćwiczenia poprawiające ogólną kondycję i równomierne kształtujące wszystkich partie mięśniowe. System ćwiczeń z wykorzystaniem taśm thera-band i ekspanderów w celu rozwijania siły, mocy i wytrzymałości.

16. Fitball – ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem piłek terapeutycznych, wzmacniające mięśnie posturalne.

17. Fitball – ćwiczenia wolne – układ choreograficzny.

18. Latino aerobik – metodyka nauczania kroków i układu choreograficznego.

19. Salsa – metodyka nauczania kroków i układu choreograficznego.

20. Budowa układów choreograficznych i prowadzenie zajęć ruchowych z zakresu poznanych form fitness przez studentów. Zaliczenie przedmiotu.

17 Metody i formy oceny pracy studenta

Ocenie podlegają: obecność i aktywność na zajęciach, stosunek do przedmiotu i prowadzącego. Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną.

18 Zalecana literatura uzupełniająca dla osób aktywnie uczestniczących w zajęciach sprawnościowych jak i dla niećwiczących z powodów zdrowotnych, dla których formą zaliczenia przedmiotu jest napisanie pracy zaliczeniowej:

- Carlos Klaudia: „Fitness – ćwiczenia na cały rok”. Wyd. Publicat, Poznań.
- Cichalewska A., Kolarczyk E., Arlet A.: „Aerobik”. Wyd. Skryptowe AWF, Kraków 1997.
- Corbin Ch. B. i wsp.: „Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie.” Wyd. Zys i S-ka, Poznań 2007.
- Dencikowski Alfred, Drozd Sławomir, Czarny Wojciech: „Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie”. Wyd. UR, 2008 r.
- Grodzka-Kubiak E.: „Aerobik czy fitness”. Wyd. DDK Edition, 2002r.
- Kuba Lidia, Paruzel-Dyja Marzena: „Fitness nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne”. Wyd. AWF Katowice, 2010r.
- Raisin Lydie: „120 ćwiczeń dla zdrowia”. Wyd. Wiedza i Życie, Warszawa 2006 r.
- Weider J.: „Kulturystyka - system Joe Weidera”. AW COMES, Warszawa, 1993.

19 Uwagi dodatkowe – grupa ćwiczeniowa powinna liczyć maksymalnie 15 osób. Student zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu zajęć z Wychowania Fizycznego:

1. Zajęcia są obowiązkowe i kończą się zaliczeniem z oceną.
2. Zwolnienie lekarskie z ćwiczeń nie powoduje zwolnienia studenta z udziału w zajęciach. Jest on na nich obecny i sporządza z każdych zajęć hospitację oraz pisze referat na temat podany przez prowadzącego.
3. Zwolnienie lekarskie na cały semestr lub rok akademicki należy dostarczyć prowadzącemu zajęcia w ciągu dwóch tygodni od rozpoczęcia zajęć dydaktycznych.
4. W ciągu semestru student może mieć jedną nieobecność nieusprawiedliwioną.
5. W przypadku wystąpienia kolejnych nieobecności należy je usprawiedliwić i zaliczyć w ciągu tygodnia na zajęciach z tej samej dyscypliny sportowej, po uprzednim ustaleniu z prowadzącym.
6. Na zajęciach obowiązuje strój sportowy odpowiedni dla danej dyscypliny sportowej.

