

Arkusze opisu przedmiotu do Katalogu Przedmiotów ECTS

1 Nazwa przedmiotu Nowoczesne formy fitness											
2 Kod przedmiotu 16.1 IV 3/6 002	3 Formuła przedmiotu wykład, ćwiczenia				4 Typ przedmiotu ograniczonego wyboru						
5 Liczba punktów ECTS: 4					6 Poziom przedmiotu podstawowy						
7 Semestry III rok, VI sem.		8 Liczba godzin w semestrze				9 Liczba godzin w tygodniu					
		Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.
		15	30	-	-	-	1	2	-	-	-
10 Język nauczania: polski											
11 Wykładowca: mgr Agata Pochtarska-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 - utrwalenie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych. Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych, - rozwijanie zdolności rytmiczno – tanecznych, harmonii i piękna ruchu oraz kształtowanie właściwej sylwetki i ogólnej sprawności poprzez ćwiczenia gimnastyczne przy muzyce, - rozwijanie i kształtowanie sprawności motorycznej, kondycyjnej i koordynacyjnej, - wdrażanie do samooceny i samokontroli stanu rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych. - wdrażanie do aktywnego wypoczynku, podnoszenie aktywności ruchowej poprzez różnego rodzaju formy fitness. - przygotowanie studenta do samodzielnej organizacji miejsca ćwiczeń, 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. - zaznajomienie studenta z terminologią, metodyką i systematyką podstawowych ćwiczeń fizycznych. - zaznajomienie studenta z terminologią oraz sposobem wykonania i demonstrowania kroków i ćwiczeń z zakresu różnych form fitness. - samodzielne przygotowanie przez studenta konspektu i prowadzenie według niego zajęć ruchowych. - samodzielne przygotowanie choreografii (układu choreograficznego) z uwzględnieniem											

formy zajęć fitness.

Efekty kształcenia:

- Student posiada wiedzę dotyczącą specyfiki fitness. Zna jego cele, zadania, formy oraz zasady BHP prowadzenia zajęć indywidualnych i grupowych, a także werbalne i niewerbalne formy pracy z klientem.
- Student potrafi samodzielnie zorganizować miejsce, dobrać przybory i przyrządy oraz odpowiednią muzykę (liczba bitów) do prowadzenia zajęć różnych form fitness. Dostosować warunki i rodzaj ćwiczeń ruchowych z uwzględnieniem liczebności grupy, wieku, płci, stanu zdrowia oraz poziomu sprawności i umiejętności uczestników zajęć.
- Student zna terminologię, metodykę i systematykę podstawowych ćwiczeń fizycznych.
- Student zna terminologię oraz sposób wykonania i demonstrowania kroków i ćwiczeń z zakresu różnych form fitness między innymi: aerobik, latino aerobik, step aerobik, aqua aerobik, modern jazz, funky, hi-low, fitball, thera-band, fitness-ćwiczenia siłowe, pilates, joga.
- Potrafi przygotować konspekt zajęć i przeprowadzić według niego część wstępną zajęć w zależności od formy fitness zgodnie z obowiązującymi zasadami.
- Potrafi przygotować konspekt zajęć i przeprowadzić według niego część główną zajęć w zależności od formy fitness zgodnie z obowiązującymi zasadami.
- Potrafi przygotować konspekt zajęć i przeprowadzić według niego część końcową zajęć w zależności od formy fitness zgodnie z obowiązującymi zasadami w celu uspokojenia organizmu – stretching i ćwiczenia oddechowe.
- Student potrafi samodzielnie przygotować choreografię (układ choreograficzny) z uwzględnieniem formy zajęć fitness.

14 Program nauczania

Wykłady:

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.

Ćwiczenia:

1. Systematyka i metodyka nauczania podstawowych kroków w aerobiku. Budowa układu choreograficznego. Stretching – podstawowe założenia i sposób wykonania ćwiczeń.
2. Aerobik – sekwencje ćwiczeń ogólnokondycyjnych o niskiej, średniej i wysokiej intensywności: Low impact aerobic, High impact aerobic, ABT (Abdominals Buns Tighs), Fat burning class (FBC).
3. Step - ćwiczenia na platformach przy muzyce. Metodyka nauczania kroków i układu choreograficznego.
4. Step - ćwiczenia wzmacniające na platformach przy muzyce. Ćwiczenia wolne i z obciążeniem - hantle i obciążniki.
5. Step – dance. Taneczna forma ćwiczeń wzmacniających na platformie. Nauka choreografii.
6. 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.
7. Fitball – ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem piłek terapeutycznych, wzmacniające mięśnie posturalne.
8. Fitball – ćwiczenia wolne – układ choreograficzny.
9. Latino aerobik – metodyka nauczania kroków i układu choreograficznego.
10. Salsa – metodyka nauczania kroków i układu choreograficznego.
11. Budowa układów choreograficznych i prowadzenie zajęć ruchowych z zakresu poznanych form fitness przez studentów. Zaliczenie przedmiotu.

15 Metody dydaktyczne:

Wykład, ćwiczenia, prezentacja multimedialna, pokaz ćwiczeń

16 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:

1. Carlos K.: „Fitness – ćwiczenia na cały rok”. Wyd. Publicat, Poznań.
2. Cichalewska A., Kolarczyk E., Arlet A.: „Aerobik”. Wyd. Skryptowe AWF, Kraków 1997.
3. Corbin Ch. B. i wsp.: „Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie.” Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2007.

4. Dencikowski A., Drozd S., Czarny W.: „Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie”. Wyd. UR, 2008 r.
5. Grodzka-Kubiak E.: „Aerobik czy fitness”. Wyd. DDK Edition, 2002r.
6. Kuba ., Paruzel-Dyja M.: „ Fitness nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne”. Wyd. AWF Katowice, 2010r.
7. Raisin L.: „120 ćwiczeń dla zdrowia”. Wyd. Wiedza i Życie, Warszawa 2006 r.
8. Weider J.: ”Kulturystyka - system Joe Weidera”. AW COMES, Warszawa, 1993.

17 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.

18 Metody i formy oceny pracy studenta

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

