

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej
Kierunek: Taniec w Kulturze Fizycznej**

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Fitness

Kod przedmiotu WNoKF_TwKF_1_O_15_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Zakład Tańca

**Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:
prof. AWF dr hab. Piotr Gronek / dr Roman Celka**

Osoby prowadzące przedmiot:

- 1. dr Elżbieta Grodzka-Kubiak**
- 2. dr Aleksandra Karpińska**

Data opracowania: 30.09.2019 r.

Podstawowe informacje

Forma studiów	Stacjonarne			
Stopień studiów	Pierwszy			
Profil	Praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	Rok 1, sem. 2			
Moduł kształcenia	Obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		15	--	--
Liczba punktów ECTS	1			

1. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studentów z podstawową terminologią z zakresu systematyki ćwiczeń gimnastycznych Wyposażenie studenta w niezbędną wiedzę dotyczącą prozdrowotnych form aktywności ruchowej oraz w wiedzę z zakresu budowy anatomicznej i funkcjonowania wybranych układów człowieka ze szczególnym uwzględnieniem układu ruchu oraz zasad sterowania ruchem.
C02	Zapoznanie z techniką ruchu fitness jako formy kształtującej podstawowe zdolności motoryczne Nabycie umiejętności wykonania ćwiczeń z zakresu fitness, pozwalających na właściwe ich demonstrowanie.
C03	Umiejętność zapewnienia bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych sobie i innym, dbałość o poziom własnej sprawności fizycznej. Przygotowanie studentów do wykorzystania elementów fitnessu w zajęciach sportowych, lekcjach wychowania fizycznego oraz w działalności edukacyjnej w różnych obszarach oświaty, kultury fizycznej i zdrowia publicznego.

2. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

brak

3. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się w PRK
EK1	Posiada wiedzę zakresu anatomii i fizjologii. Zna podstawowe wiadomości z zakresu aktywności fizycznej.	K_W02, K_W03, K_W04, K_W06,	P6S_WG
EK2	Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe w zakresie form fitness. Zna i rozumie zakres wzorców leżących u podstaw techniki fitness	K_U11, K_U12	P6S_UO P6S_UW P6S_UK

EK3	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie. Potrafi zadbać o bezpieczeństwo swoje i ćwiczących. Potrafi samodzielnie tworzyć lub modyfikować aktywność fitness w zależności od warunków oraz od stopnia sprawności uczestników zajęć	K_K03, K_K05, K_K07, K_K10, K_U12	P6S_KK P6S_KO P6S_KR
-----	---	---	----------------------------

4. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
CW1	Wprowadzenie teoretyczne do zajęć, omówienie warunków zaliczenia przedmiotu, podanie piśmiennictwa do przedmiotu. Technika wykonania podstawowych kroków wykorzystywanych w formach aerobowych – omówienie i praktyczne wdrażanie.	2
ĆW2-3	HILO jako forma aerobowa – realizacja jednostki lekcyjnej. Technika wykonania ćwiczeń wzmacniających w pozycjach wysokich i niskich	4
ĆW4-5	STEP jako forma zajęć aerobowych – realizacja jednostki lekcyjnej. Technika wykonania ćwiczeń wzmacniających w pozycjach wysokich i niskich	4
ĆW6	Wykorzystanie przyborów w lekcjach wzmacniających – hantle, piłki, stopy. Wzory treningu funkcjonalnego.	2
ĆW7	ABF /ABT/ABS– realizacja jednostki lekcyjnej z wykorzystaniem ćwiczeń wzmacniających mięśnie nóg, pośladków i brzucha. Ćwiczenia rozciągające i rozluźniające	2
ĆW8	Prowadzenie modułów zajęć fitness	1
	Razem	15

5. Metody dydaktyczne

M1	Ćwiczenia praktyczne- metoda naśladowcza ścisła,
M2	Praca w grupach - metoda zadaniowa ścisła.
M3	Syntetyczna, Analityczna

6. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	2
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	2
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	
Przygotowanie do egzaminu	5
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	24
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

7. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Obecność na zajęciach
F2	Zaangażowanie w pracę na zajęciach (aktywność i kreatywność)
F3	Bieżące opanowanie realizowanych treści (przygotowanie do zajęć)

b. Ocena podsumowująca

P1	Praktyczny sprawdzian umiejętności w zakresie: - demonstrowania wybranych modułów ćwiczeń
----	--

8. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie posiada specjalistycznych umiejętności ruchowe w zakresie form fitness
na ocenę 3	Student posiada częściowe umiejętności ruchowe w zakresie form fitness
na ocenę 4	Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe w zakresie form fitness
na ocenę 5	Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe w zakresie form fitness. Bardzo dobrze umie się nimi posługiwać.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie zna i nie rozumie zakresu wzorców leżących u podstaw improwizacji ruchowej w technikach fitness
na ocenę 3	Zna i rozumie zakres wzorców leżących u podstaw improwizacji ruchowej w technikach fitness. Nie wykonuje prawidłowo podstawowych form aktywności fitness.
na ocenę 4	Zna i rozumie zakres wzorców leżących u podstaw improwizacji ruchowej w technikach fitness
na ocenę 5	Zna i rozumie zakres wzorców leżących u podstaw improwizacji ruchowej w technikach fitness. Posługuje się nimi swobodnie.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Nie potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować aktywności fitness w zależności od warunków oraz od stopnia sprawności uczestników zajęć
na ocenę 3	Potrafi w stopniu słabym samodzielnie tworzyć lub modyfikować aktywność fitness w zależności od warunków oraz od stopnia sprawności uczestników zajęć
na ocenę 4	Potrafi samodzielnie tworzyć lub modyfikować aktywność fitness w zależności od warunków oraz od stopnia sprawności uczestników zajęć
na ocenę 5	Potrafi bardzo dobrze samodzielnie tworzyć lub modyfikować aktywność fitness w zależności od warunków oraz od stopnia sprawności uczestników zajęć

9. Macierz realizacji przedmiotu

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W02, K_W03, K_W04, K_W06	C01,C02,C03	ĆW 1-8	M1,M2,M3	F1,F2
EK3	K_U11, K_U12	C01,C02,C03	CW, 2-8	M1, M2, M3	F1,F2, F3, F,P1
EK4	K_K03, K_K05, K_K07, K_K10, K_U12	C02, C03	ĆW1-8	M2, M3,M4,M5	F1, F2, F3, P1

10. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Grodzka-Kubiak E.(2002) Aerobik czy fitness. Podręcznik szkoleniowy. Wydawnictwo AWF Poznań,
2	Olex-Mierzejewska D.(2002) Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Podręcznik dla studentów Wychowania fizycznego i instruktorów fitness. Katowice .
3	Szot Z (red.) (2002) Aerobik. Teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowskie. Wydawnictwo AWF Gdańsk.
4	Solveborn Sven A. (1989) Stretching. Sport i Turystyka. Warszawa.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Brańska Ż. (2002) Aerobik sportowy. Wydawnictwo AWF Warszawa.
2	Cichalewska A., Kolarczyk E., Arlet A.(2001) Aerobik. Podstawy teoretyczne i zasób ćwiczeń. Wydawnictwo AWF Kraków.
3	Kurz T. (1997) Stretching – trening gibkości. Wydawnictwo AWF Warszawa.
4	Lipowski M.(2006) Rekreacja ruchowa kobiet jako zachowanie prozdrowotne - uwarunkowania a motywy uczestnictwa. AWF Gdańsk.
6	Prywer J. (1984) Aerobik. Ćwiczenia gimnastyczne. Wydawnictwo AWF Poznań.
7	Rakowski A. (2011) Kręgosłup w stresie. Jak usunąć ból i jego przyczyny. Gdańsk.
8	Selby A.,Herman A. (2005) Pilates – kształtowanie ładnej sylwetki ciała.
9	Sozański H. (1999) Podstawy treningu sportowego, COS Warszawa.
10	Stefaniak T.(1997) Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz.I. Wydawnictwo BK Wrocław.
11	Stefaniak T.(1997) Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz.II Wydawnictwo BK Wrocław.
12	Szopa Janusz (2004) Joga dla zdrowia. Częstochowa .
13	Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. (2001) Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Warszawa .