

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Sport

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Fitness - formy rekreacyjne
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Fitness - Recreational Forms
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASE1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	26	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Wszechstronne przygotowanie studentów pod względem teorii, techniki i metodyki nauczania w zakresie różnych form fitness.
- Cel2 Modelowanie zachowań związanych z prowadzeniem aktywnego stylu życia, postaw prosomatycznych i prozdrowotnych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wiadomości i umiejętności ruchowe z zakresu gimnastyki podstawowej

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna podstawową terminologię, posiada podstawową wiedzę i odpowiedni zasób pojęć oraz metodykę nauczania ćwiczeń niezbędną do prowadzenia zajęć fitness.
- EK2 Wiedza: Posiada umiejętności demonstrowania, nauczania i korygowania błędów wykonania ćwiczeń przy muzyce w różnych formach fitness.
- EK3 Kompetencje społeczne: Dbą o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, modelowania zachowań związanych z prowadzeniem aktywnego stylu życia, postaw prosomatycznych i prozdrowotnych; przestrzega zasad higieny aparatu głosowego.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Omówienie wymagań zaliczeniowych, zasad bezpieczeństwa na zajęciach, podstawowych pojęć związanych z ideą fitness. Tok lekcji. Technika i metodyka utrzymywania prawidłowej postawy ciała, technika wykonania poszczególnych kroków bazowych low impact. Łączenie kroków bazowych w proste kombinacje ruchowe.	2
W2	Muzyka i jej znaczenie w lekcji fitness. Pojęcie bitu, taktu, frazy, bloku. Prawidłowe rozliczanie kroków zgodnie z muzyką. Modyfikacje kroków bazowych low impact w układzie choreograficznym. Ćwiczenia rytmiczne z wyborem momentu rozpoczęcia ćwiczenia. Zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie ramion (ciężarki).	2
W3	Tranzycje-kroki tranzycyjne i nietranzycyjne. Kombinacje kroków z zastosowaniem tranzycji. Zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie nóg bez przyboru.	2
W4	Zastosowanie metody fragmentarycznej w nauczaniu kombinacji 64 kroków. Wariacje kroków bazowych. Zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu.	2
W5	Kroki bazowe high impact tranzycyjne i nietranzycyjne. Zastosowanie metody przekształcania (transformacji) w nauczaniu kombinacji 64 kroków hi low.	2
W6	Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń na platformie. Zasady doboru muzyki do ćwiczeń. Technika wykonania kroków bazowych, łączenie ich w proste kombinacje ruchowe.	2
W7	Tranzycje- kroki tranzycyjne i nietranzycyjne w ćwiczeniach na stepie. Wykorzystanie metody fragmentarycznej w nauczaniu kombinacji 64 kroków. Zasób ćwiczeń mięśni brzucha z zastosowaniem platformy.	2
W8	Zastosowanie metody przekształcania (transformacji) w nauczaniu kombinacji 64 kroków na podeście. Modyfikacje kroków bazowych. Zasób ćwiczeń wzmacniających mięśnie pośladków z wykorzystaniem podestu.	2
W9	Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń wzmacniających z taśmami thera band. Pozycje wyjściowe, dobór muzyki.	2
W10	Tok lekcji, technika wykonania ćwiczeń wzmacniających z piłkami body ball. Pozycje wyjściowe, dobór muzyki.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W11	Streching (metoda I i II)- ćwiczenia rozciągające na poszczególne grupy mięśniowe. Znaczenie ćwiczeń rozciągających w lekcji fitness, najczęściej występujące błędy i metody ich eliminowania.	2
W12	Wykorzystanie nabytych umiejętności i wiedzy w praktyce. Samodzielne przygotowanie i metodyczne nauczanie kombinacji 32 kroków (2x16 stosując tranzycję) przez uczestników zajęć (low, hi low lub step).	2
W13	Samodzielne przygotowanie i przeprowadzenie ćwiczeń wzmacniających z przyborem lub bez oraz ćwiczeń rozciągających odpowiednie partie mięśniowe.	2
	RAZEM	26

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Objaśnienie, demonstracja ćwiczeń, metoda syntetyczna, analityczna.

M2 Projekty

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	26
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	20
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	4
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Projekt indywidualny
F3	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

1	Aktywny udział w ćwiczeniach, przygotowanie i przeprowadzenie ćwiczeń z wybranego modułu fitness
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student/studentka posiada fragmentaryczną wiedzę z zakresu terminologii i metod nauczania ćwiczeń wytrzymałościowych i wzmacniających. Popełnia niewielkie błędy w rozliczaniu kroków/ćwiczeń.
NA OCENĘ 4	Potrafi z -niewielkimi brakami- swobodnie posługiwać się terminologą specjalistyczną, potrafi przygotować i przeprowadzić ćwiczenia przy muzyce w poszczególnych modułach fitness.
NA OCENĘ 5	Student/studentka biegle posługuje się terminologią specjalistyczną, bezbłędnie stosuje metody nauczania w poszczególnych modułach fitness, perfekcyjnie rozlicza kroki/ćwiczenia zgodnie z muzyką.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student/studentka potrafi wykonać wybrane ćwiczenia w sposób nieznacznie odbiegający od wzorca i tempa muzyki.
NA OCENĘ 4	Student/studentka wykonuje większość ćwiczeń w sposób zgodny ze wzorcem i tempem muzyki.
NA OCENĘ 5	Student/studentka demonstrować ćwiczenia perfekcyjnie, w pełnej zgodzie z tempem muzyki.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student/studentka -z niewielkimi brakami- realizuje zadania prezentując postawę prosomatyczną i prozdrowotną.
NA OCENĘ 4	Student/studentka wykonuje większość zadań prezentując postawę prosomatyczną i prozdrowotną, w sposób ekonomiczny pracuje swoim głosem.
NA OCENĘ 5	Student/studentka prezentuje postawę wybitnej dbałości o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, modelowania zachowań związanych z prowadzeniem aktywnego stylu życia, postaw prosomatycznych i prozdrowotnych; przestrzega zasad higieny aparatu głosowego, ujawnia prawidłowe nawyki posługiwania się narządem mowy w działalności zawodowej.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W15, K_W18	Cel1	W1 W2 W6 W10 W11 W12 W13	M1 M2	F1 F2
EK2	K_U03, K_U07, K_U14, K_U16, K_U17	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 W12 W13	M1 M2	F1 F2 F3 P1
EK3	K_K08	Cel2	W1 W12 W13	M2	F1 F2



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Grodzka-Kubiak E. — *Aerobik czy fitness*, Poznań, 2002, DDK Edition
- 2 Olex-Zarychta D. — *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness*, Katowice, 2009, AWF
- 3 Artega Gomez R. — *Aerobik i step*, Warszawa, 2009, Buchmann

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Delavier F. — *Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet.*, Warszawa, 2009, PZWL
- 2 Gablankowski A. — *Stretching w szkole*, Warszawa, 1994, WSiP
- 3 Solveborn S. — *Stretching - ćwiczenia rozciągające*, Warszawa, 1989, SiT

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Katarzyna Sterkowicz-Przybycień (kontakt: hapki77@poczta.onet.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. Katarzyna Sterkowicz-Przybycień (kontakt: katarzyna.sterkowicz@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....