

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu

Teoria i metodyka fitness

2. Nazwa kierunku

Turystyka i Rekreacja

3. Poziom studiów

Studia drugiego stopnia

4. Liczba punktów ECTS

2

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
III	15	15				

6. Język wykładowy polski**7. Wykładowca**

Ewa Stępień- dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu anatomii i fizjologii człowieka oraz fitness

9. Cele przedmiotu

C1 Zdobycie wiedzy z zakresu teorii i metodyki nauczania różnych form fitness (aerobowych, wzmacniających i mentalnych).

C2 Zdobycie umiejętności ruchowych w zakresie różnych form fitness (wydolnościowych, wzmacniających, relaksacyjnych, profilaktyczno-zdrowotnych).

C3 Zrozumienie i zaangażowanie osobiste w wartości odnoszące się do zdrowia i dobrego samopoczucia psychofizycznego oraz świadomość dbania o własne zdrowie i sprawność fizyczną

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

WIEDZA

EU01	W pogłębionym stopniu zna i rozumie oraz wyjaśnia zjawiska społeczne, humanistyczne, ścisłe i przyrodnicze oraz nauk o kulturze fizycznej	K_W01
------	---	-------

EU02	Zna i rozumie procesy psychospołeczne ważne dla zdrowia i jego ochrony oraz kultury fizycznej, zna objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych a także dysfunkcji społecznych oraz metody ich oceny	K_W07
------	---	-------

UMIEJĘTNOŚCI

EU03	Potrafi dbać o specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i artystycznych)	K_U13
------	--	-------

EU04	Potrafi wykorzystywać zaawansowane umiejętności prowadzenia zajęć rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, artystycznych zachowań ruchowych w pracy z różnymi grupami społecznymi	K_U14
------	--	-------

KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU05	Jest gotów do demonstrowania postawy promującej zdrowie i aktywność fizyczną	K_K02
EU06	Jest gotów do samodzielnego rozwiązywania złożonych problemów związane z wykonywaniem zawodu	K_K04
EU07	Jest gotów do podejmowania wyzwań zawodowych i osobistych	K_K05
EU08	Jest gotów do twórczej pracy nad własnym rozwojem a także inspirowania do działań na rzecz edukacji permanentnej	K_K06
EU09	Jest gotów do pogłębiania poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego	K_K07
11. Treści programowe		
Forma zajęć – wykłady/ ćwiczenia		
1. Systematyka zajęć fitness, Struktura zajęć (cz. wstępna, główna i końcowa) – Tworzenie konspektu		
2. Muzyka w zajęciach fitness		
3. Metodyka nauczania choreografii w zajęciach tanecznych i na stepie oraz metodyka prowadzenia zajęć wzmacniających z oporem własnego ciała i z przyborami.		
4. Specyfika form mentalnych i prozdrowotnych (joga, pilates, stretching, zajęcia dla osób z problemami bólowymi kręgosłupa)		
5. Pedagogizacja – samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć fitness		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Wykład		
2. Metoda oparta na obserwacji – pokaz i objaśnienie		
3. Studiowanie literatury przedmiotu		
4. Przybory (stepy, piłki, maty, hantle, ketelbels, bosu, rollery)		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Obecność i aktywność na zajęciach		
2. Przeprowadzenie fragmentu zajęć fitness		
3. Test		
4. Zaliczenie z oceną		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		35
2. Nakład pracy studenta		15
suma		50
liczba punktów ECTS		2
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. Gibson A. L., Wagner D. R., Heyward V. H. (2019), Advanced fitness assessment and exercise prescription. Eighth Edition - Champaign: Human Kinetics.		
2. Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W. R., Welk K. A. (2007), Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zys i Ska, Poznań		
3. Materiały szkoleniowe: Reha-Fit Stretching i relaksacja, Mobility – Centrum Sportu i Rehabilitacji 2017, Medyczny Trener Personalny – Olimpijka Łódź 2017, Totalna Terapia Wrocław 2019		
Literatura uzupełniająca:		
1. Body Life – czasopismo z branży fitness, AWF Katowice		
2. Artykuły z platformy elektronicznej PubMed		
16. Formy oceny – szczegóły		

<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną</p> <ul style="list-style-type: none"> - uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium (forma pisemna lub ustna) <p>Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest udzielenie 60% pozytywnych odpowiedzi.</p> <p>W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek zaliczyć kolokwium w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Student zalicza prowadzenie poszczególnych jednostek treningowych i przygotowuje konspekt zajęć fitness - Student uzyskuje oceny częściowe za prowadzenie i aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć) <p>Ocenę końcową z zajęć praktycznych stanowi średnia ze wszystkich uzyskanych ocen.</p>
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem