

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

p

Jednostka Organizacyjna:		Katedra Fizjoterapii Zakład Fizykalnych Metod Terapeutycznych			Kierunek:	Fizjoterapia	
Rodzaj studiów i profil: II stopień/ profil praktyczny				II/ praktyczny	Kod przedmiotu:	FISNkf06	
Nazwa przedmiotu:		Instruktor Rekreacji Ruchowej - Nowoczesne Formy Gimnastyczne					
Tryb studiów:	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
<i>stacjonarne</i>	2015-2017	II-III	<i>wykłady</i>	15	8	Do wyboru	polski
			<i>ćwiczenia</i>	105			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny (-i) za przedmiot							
e-mail:		dr Aleksandra Jazdzewska aleksandra.jazdzewska@awf.gda.pl					
Wymagania wstępne:							
Wymagania formalne: po zaliczeniu I semestru studiów (wybór specjalizacji instruktorskiej Fitness NFG)							
Cele przedmiotu:							
C1 - Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć z grupowych form fitnessu w sposób bezpieczny, efektywny i satysfakcjonujący dla podopiecznych.							
C2 - Przygotowanie studentów do popularyzacji fitnessu rekreacyjnego jako elementu prozdrowotnego stylu życia.							
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:							
<i>WIEDZA</i>							
W1	Omawia planowanie, organizowanie i prowadzenie grupowych form fitnessu.						K_W11, K_W13, K_W19
W2	Definiuje fitness rekreacyjny jako element zdrowego stylu życia.						

UMIĘTNOŚCI		
U1	Planuje oraz efektywnie i bezpiecznie przeprowadza grupowe formy fitnessu.	K_U21
U2	Potrafi prawidłowo technicznie wykonać ćwiczenia typowe dla grupowych form fitnessu.	K_U22
KOMPETENCJE		
K1	Samodzielnie wykonuje powierzone mu zadanie prowadzenia zajęć ruchowych przy muzyce.	K_K06
K2	Stosuje zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia podczas prowadzenia zajęć rekreacyjnych	K_K11
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia		
Aby uzyskać zaliczenie z przedmiotu na ocenę dostateczną (zaliczenie z wykładów i ćwiczeń) student musi osiągnąć wszystkie wymienione w sylabusie efekty kształcenia		
W1, W2	W1 – zadanie domowe w postaci przygotowania konspektu zajęć oraz sprawdzian pisemny w formie testu wyboru. W2 - sprawdzian pisemny w formie testu wyboru.	
U1, U2	U1 - Sprawdzian praktyczny z umiejętności prowadzenia jednostki ćwiczebnej z wybranej formy grupowego fitnessu, z wybranym sprzętem, z zastosowaniem metodyki odpowiadającej celom i możliwościom osób ćwiczących. Zadanie domowe w postaci przygotowania konspektu zajęć. U2 - Sprawdzian praktyczny z umiejętności prowadzenia jednostki ćwiczebnej z wybranej formy grupowego fitnessu, z wybranym sprzętem, z zastosowaniem metodyki odpowiadającej celom i możliwościom osób ćwiczących.	
K1, K2	K1 - Sprawdzian praktyczny z umiejętności prowadzenia jednostki ćwiczebnej z wybranej formy grupowego fitnessu, z wybranym sprzętem, z zastosowaniem metodyki odpowiadającej celom i możliwościom osób ćwiczących. K2 – Obserwacja podczas sprawdzianu praktycznego z umiejętności prowadzenia jednostki ćwiczebnej z wybranej formy grupowego fitnessu.	
Metody i formy realizacji przedmiotu	Wykłady z prezentacją multimedialną <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ćwiczenia praktyczne: metoda naśladowcza ścisła, metoda zadaniowa ścisła. ✓ Metody podające: opis, objaśnienia, 	

- ✓ Ćwiczenia zespołowe, praca w parach,
- ✓ Pogadanka, dyskusja problemowa.

Wykład

I semestr:

1. Podstawowe pojęcia, historia i charakterystyka różnych form fitnessu.
2. Główne założenia wellness i fitness.
3. Nowoczesny sprzęt sportowo-rekreacyjny w prozdrowotnej aktywności fizycznej.
4. Nowoczesne trendy w treningu wydolnościowym i siłowym.
5. Najczęściej występujące kontuzje w trennu rekreacyjnym.

Ćwiczenia

I semestr:

1. Podstawowe kroki w aerobiku – low impact i high impact, technika, najczęściej popełniane błędy, modyfikacje - tranzycje, anonsowanie, łączenie w bloki choreograficzne, zmiany stron, metodyka nauczania nowych kroków i choreografii, zasady doboru choreografii do grupy.
2. Budowa muzyki, dobór muzyki do zajęć, znaczenie muzyki w fitnessie, budowa choreografii do muzyki fitnessowej.
3. Komunikacja instruktora z grupą, instruowanie werbalne i niewerbalne, przekazywanie informacji o zajęciach, poprawianie błędów w zajęciach choreograficznych.
4. Intensywność w zajęciach grupowych przy muzyce, jej dobór, ocena, monitorowanie i korygowanie.
5. Różne formy fitnessu oparte na choreografii z wykorzystaniem różnego sprzętu, np. step aerobik, taneczne formy fitnessu, choreografia z piłkami Fitball.
6. Organizacja i bezpieczeństwo w grupowych formach fitnessu.

III semestr

7. Ćwiczenia kształtujące i rozciągające poszczególne grupy mięśniowe, technika wykonania, terminologia, pozycje wyjściowe, płaszczyzny i kierunki ruchu, modyfikacje, dobór do możliwości grupy i celu zajęć, ćwiczenia niebezpieczne i niewskazane.
8. Metodyka prowadzenia zajęć opartych o ćwiczenia wzmacniające i rozciągające poszczególne grupy mięśniowe.
9. Przykłady form fitnessu wszechstronnie usprawniających, modelujących sylwetkę, gibkościowych, m.in. zajęcia TBC, ABT, Body shape/body sculpt, stretching.
10. Sprzęt w zajęciach modelujących sylwetkę, zasady wykorzystania, bezpieczeństwo. Przybory typowe i nietypowe.
11. Tok zajęć i jego znaczenie.
12. Zasady i komponenty treningu fitnessowego.
13. Wartości zdrowotne różnych form fitnessu.
14. Samodzielne planowanie i prowadzenie wybranych jednostek ćwiczebnych, przygotowanie instruktora do zajęć.

15. Motywacja w aktywności fitnessowej.
16. Style prowadzenia grupy i ich znaczenie.

Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną po sem. 1, 2 Egzamin pisemny i praktyczny po sem. 2
Literatura:	
<i>Podstawowa:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Delavier F. 2008. <i>Atlas treningu siłowego</i>. PZWL, Warszawa. 2. Delavier F. 2008. <i>Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet</i>. PZWL, Warszawa. 3. Kuba L., Paruzel-Dyja M. 2010. <i>Fitness nowoczesne formy gimnastyki, podstawy teoretyczne</i>. AWF Katowice. 4. Nelson A.G., Kokkonen J. 2011. <i>Anatomia Stretchingu</i>. Studio Astropsychologii, Białystok. 5. Olex – Zarychta D. 2005. <i>Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness</i>. AWF, Katowice. 	
<i>Uzupełniająca:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Corbin Ch., Welk G., Corbin R., Welk K. 2007. <i>Fitness i Wellness. Kondycja, Sprawność, Zdrowie</i>. Wydawnictwo ZYSK i S-ka, Poznań. 2. Grodzka - Kubiak H. 2002. <i>Aerobik czy fitness</i>. DDK Milion, Poznań. 3. Kuński H. 2003. <i>Trening zdrowotny osób dorosłych</i>. Agencja Wydawnicza Medsport Press, Warszawa. 	
<i>Bieżąca lektura czasopism branżowych:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Body Life</i> 2. <i>Sport dla Wszystkich. Kulturystyka i Fitness</i> 3. <i>Shape</i> 4. <i>ACSM's Health & Fitness Journal</i> 	
Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):	
<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach	godz. 15
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz. 20
Udział w ćwiczeniach	godz. 105
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz. 30
Konsultacje	godz. 15
Przygotowanie się do zaliczeń i egzaminu	godz. 20
Całkowite obciążenie pracą studenta	
godz. 205	
Punkty ECTS za przedmiot	
ECTS - 8	