



Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Specjalizacja instruktorska: fitness
Kod zajęć	TR.SL.313
Status zajęć	podstawowe
Wydział / Instytut	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
Kierunek studiów	Turystyka i Rekreacja
Specjalizacja	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	2	3	Zajęcia praktyczne	30.0	2.0	bez egzaminu

Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	dr Dorota Ambroży
Wymagania (Kompetencje wstępne)	1). Dobra sprawność fizyczna. 2). Umiejętność wykonywania ćwiczeń gimnastyki podstawowej . 3.) Znajomość techniki wykonywania ćwiczeń kształtujących.
Założenia i cele zajęć	opanowanie umiejętności przeprowadzenia jednostek lekcyjnych z zakresu nowoczesnych form gimnastyki nabycie umiejętności racjonalnego planowania i prowadzenia zestawu ćwiczeń z zakresu nowoczesnych form gimnastyki przyswojenie przez studentów zasad, metod,form i środków treningu prozdrowotnego.

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta
	Studia

	stacjonarne	
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 30	
udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności praktyczne	30	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 30	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	5	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	10	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	10	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	5	
Suma (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 60	ECTS: 2
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 30	

Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
W01	Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku	-K_W01	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego
W02	Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji	-K_W02	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego
Umiejętności: student potrafi			
U01	Potrafi poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych	-K_U03	Realizacja zleconego zadania
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K01	Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	-K_K02	analiza frekwencji i aktywności studenta na zajęciach

Formy i metody kształcenia

Opis
Pokaz
Pokaz z objaśnieniem
Metoda ćwiczeń

Treści programowe

Zajęcia praktyczne

1. Podstawowe wzorce ruchowe-analiza. 2. Nauczanie i doskonalenie kroków bazowych w choreografii. 3. Nauczanie i doskonalenie sekwencji ruchowych dla choreografii w fitness. 4. Nauczanie i doskonalenie ćwiczeń w poszczególnych części ciała. 5. Nauczanie i doskonalenie ćwiczeń kształtujących mobilność. 6. Nauczanie i doskonalenie ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów przyborów fitness. 7. Nauczanie i doskonalenie ćwiczeń relaksacyjnych. 8. Rola muzyki w fitness. 9. Rola metodyki w lekcjach fitness.

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

Kategoria: Kompetencje społeczne

5.00 - Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych na bardzo wysokim poziomie wykazując się 100% frekwencją i aktywnością na zajęciach.

4.50 - Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych na wysokim poziomie wykazując się 90 % frekwencją i aktywnością na zajęciach.

4.00 - Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych na dobrym poziomie wykazując się 80% frekwencją i aktywnością na zajęciach.

3.50 - Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych na dobrym poziomie wykazując się 80% frekwencją i aktywnością na zajęciach.

3.00 - Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych na dostatecznym poziomie wykazując się 80% frekwencją i aktywnością na zajęciach.

2.00 - Nie jest gotów dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych. Nie wykazuje się frekwencją i aktywnością na zajęciach.

Kategoria: Wiedza

5.00 - Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji.

Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku

4.50 - Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji. Popęnia niewielkie błędy w ocenie możliwości.

Zna i rozumie w stopniu dobrym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku

4.00 - Zna i rozumie w stopniu dobrym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji. Popęnia niewielkie błędy w ocenie możliwości.

Zna i rozumie w stopniu dobrym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku. Popęnia niewielkie błędy w ocenie.

3.50 - Zna i rozumie w stopniu dobrym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie rekreacji. Popęnia błędy w ocenie możliwości. Popęnia niewielkie błędy w ocenie. Zna i rozumie w stopniu dostatecznym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku. Popęnia błędy w ocenie.

3.00 - Zna i rozumie w stopniu dostatecznym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie rekreacji. Popęnia błędy w ocenie możliwości. Popęnia duże błędy w ocenie. Zna i rozumie w stopniu dostatecznym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku. Popęnia duże błędy w ocenie.

2.00 - Nie wykazuje się znajomością i zrozumieniem w stopniu dostatecznym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie rekreacji. Popęnia bardzo duże błędy w ocenie możliwości. Nie zna i nie rozumie w stopniu dostatecznym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku. Popęnia bardzo duże błędy w ocenie.

Kategoria: Umiejętności

5.00 - Potrafi bardzo dobrze poprowadzić zajęcia w wybranych formach rekreacyjnych

4.50 - Potrafi z niewielkimi błędami poprowadzić zajęcia w wybranych formach rekreacyjnych

4.00 - Potrafi z małymi błędami poprowadzić zajęcia w wybranych formach rekreacyjnych

3.50 - Potrafi w sposób wystarczająco dobry poprowadzić zajęcia w wybranych formach rekreacyjnych

3.00 - Potrafi z błędami poprowadzić zajęcia w wybranych formach rekreacyjnych

2.00 - Nie potrafi poprowadzić zajęć w żadnych formach rekreacyjnych

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Zajęcia praktyczne			

Informacja dodatkowa zaliczenia:

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja

1. Ambroży T.Kaganek K., Kost M., Pilch 2008,W. Ćwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness European Assciation for Security Kraków
2. Ambroży D. Ambroży A. 2010 Fitness w kulturze fizycznej, European Assciation for Security Kraków
3. Broussal-Derval A, Ganneau S.2020, Mobilność w treningu funkcjonalnym.
- 4.Kelly Starrett 2010 Bądź sprawny jak lampart
- 5.Wolańska T. (1995) Aktywność fizyczna a zdrowie. Warszawa.
6. Drabik J. (1997) Trening zdrowotny a trening sportowy. Promocja Zdrowia Nauki Społeczne i Medyczne nr 12-13, s. 126-135
7. Kuński H. (2000). Promowanie zdrowia. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego. Wyd. Uniwersytet Łódzki. Łódź.

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
Kuński H. (2000). Promowanie zdrowia. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego. Wyd. Uniwersytet Łódzki. Łódź.