



Akademia Nauk Stosowanych
w Nowym Targu

Akademia Nauk Stosowanych w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Specjalizacja instruktorska: fitness
Kod zajęć	TR.SL.529
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	3	5	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 fitness nabycie umiejętności racjonalnego planowania i prowadzenia zestawu ćwiczeń z zakresu fitness

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	godz.: 37

nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:		
udział w ćwiczeniach	30	
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	5	
Udział w egzaminie (godz.)	2	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 20	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	5	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	5	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	10	
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.: 57	ECTS: 2
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 0	

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
Umiejętności: student potrafi			
U01	Potrafi poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych	-K_U03	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K01	Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	-K_K02	Realizacja zleconego zadania

Formy i metody kształcenia

Pokaz
Pokaz z instruktażem
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 na poszczególne części ciała. 5. Nauczanie i doskonalenie ćwiczeń kształtujących mobilność. 6. Nauczanie i doskonalenie ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów i 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: Wiedza

- 5.00 - 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 dość zaawansowanym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku
- 4.00 - Zna i rozumie w stopniu dość dobrym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku
- 3.50 - 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
- 3.00 - 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
- 2.00 - Nie zna i nie rozumie podstaw budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowych procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku

Kategoria: Umiejętności

- 5.00 - Potrafi bardzo dobrze poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych
- 4.50 - Potrafi bardzo dobrze poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych. Popelnia małe błędy przy wykonywaniu ćwiczeń.
- 4.00 - Potrafi dobrze poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych
- 3.50 - Potrafi dość dobrze poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych
- 3.00 - Potrafi dostatecznie poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych
- 2.00 - Nie potrafi poprowadzić zajęć w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych

Kategoria: Kompetencje społeczne

- 5.00 - Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych w bardzo dobry sposób, mający swoje potwierdzenie w wysokim poziomie sprawności fizycznej.
- 4.50 - Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych w bardzo dobry sposób, mający swoje potwierdzenie w dość wysokim poziomie sprawności fizycznej.
- 4.00 - Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych w bardzo dobry sposób, mający swoje potwierdzenie w dobrym poziomie sprawności fizycznej.
- 3.50 - Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych w bardzo dobry sposób, mający swoje potwierdzenie w dość dobrym poziomie sprawności fizycznej.
- 3.00 - Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych w bardzo dobry sposób, mający swoje potwierdzenie w dostatecznym poziomie sprawności fizycznej.
- 2.00 - Nie jest gotów do podnoszenia swojej sprawności fizycznej.

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Zajęcia praktyczne	Realizacja zleconego zadania	2	40,00 %
	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	3	60,00 %

Informacja dodatkowa zaliczenia:

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1. D. Ambroży, A. Ambroży, Fitness w kulturze fizycznej. European Association for Security, Kraków 2010
2. Broussal-Derval Aurelien, Ganneau Stephane Mobilność w treningu funkcjonalnym .MedPHARM Polska 2021
3. Kelly Starret , Skazany na biurko, Galaktyka 2016

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
1. Juan Carlos Santana. Trening funkcjonalny. Ćwiczenia i trening Santana, 2017