

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	D. Grupa Zajęć: DO WYBORU*					
Moduł	do Modułu 3C: Środki specjalne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Ćwiczenia fitness do muzyki					
Rodzaj zajęć	Do wyboru					
Koordynator zajęć/ email	Magdalena Głowacka / m.glowacka@awf.katowice.pl					
Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach					TAK	
Liczba godzin w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6
Wykład (godz./ECTS)						
Ćwiczenia (godz./ECTS)			26/1		26/1	
Praca własna (godz./ECTS)			26 /1		26 /1	
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	Celem przedmiotu jest zapoznanie studenta z podstawami organizacyjno-metodycznymi prowadzenia bezpiecznego i efektywnego treningu ogólnorozwojowego z różnych form fitness w oparciu o fundamentalne wzorce ruchowe, niezbędne do wykonywania czynności dnia codziennego oraz zadań właściwych w działalności zawodowej.					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza	K_W17 Zna i rozumie podstawy funkcjonowania poszczególnych układów organizmu człowieka oraz narządów ruchu i narządów zmysłów, oraz znajomości mechanizmów sterowania podczas aktywności fizycznej.					
Wiedza	Zna podstawy organizacyjno-metodyczne prowadzenia treningu ogólnorozwojowego do muzyki z wybranych form fitness.					
Umiejętności	K_U10 Potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych).					
Umiejętności	Potrafi przeprowadzić fragment treningu ogólnorozwojowego z wybranych form fitness.					
Kompetencje społeczne	K_K05 Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań właściwych w działalności zawodowej, potrafi ostrzec przed zagrożeniami zdrowotnymi.					
WARUNKI WSTĘPNE	Wiedza - podstawy z zakresu funkcjonowania układu ruchu człowieka Umiejętności - podstawowe umiejętności ruchowe Kompetencje społeczne - chęć rozwoju osobistego, empatia					
TEMATYKA ZAJĘĆ						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zajęcia organizacyjne, warunki uczestnictwa i zaliczenia przedmiotu. Rola muzyki w grupowych zajęciach fitness, zastosowanie frazy muzycznej, sposoby rozliczania muzyki. Kroki podstawowe fitness - technika wykonania, terminologia. Podstawy instruktażu zajęć grupowych fitness - sygnalizacja wizualna i werbalna.</li> <li>Doskonalenie poznanych kroków w prostych fragmentach z uwzględnieniem frazy muzycznej, sygnalizacji wizualnej i werbalnej. Metody prowadzenia podstawowej rozgrzewki fitness do muzyki, praca w grupach.</li> <li>Podstawowe ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe w pozycjach wysokich, średnich, niskich – cel, technika wykonania, terminologia, bezpieczeństwo, ćwiczenia w oparciu o podstawowe wzorce ruchowe. Przykładowy trening ogólnorozwojowy fitness w formie frontalnej.</li> <li>Praca w grupach - konstruowanie treningu ogólnorozwojowego fitness o charakterze wzmacniającym w formie frontalnej z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych.</li> <li>Zastosowanie przyborów zwiększających efektywność wykonywanych ćwiczeń wzmacniających (np. mini band, power band, piłki, ciężarki, stopy, bosu, TRX). Pozycje wyjściowe do ćwiczeń, ich dobór oraz technika wykonania, zasady bezpieczeństwa, ćwiczenia w oparciu o podstawowe wzorce ruchowe. Przykładowy trening fitness o charakterze wzmacniającym w formie obwodowej.</li> <li>Praca w grupach -konstruowanie treningu ogólnorozwojowego fitness w formie obwodowej z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych.</li> <li>Przykładowe treningi interwałowe.</li> <li>Praca w grupach-konstruowanie różnych rodzajów treningu interwałowego z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych.</li> <li>Ćwiczenia rozciągające podstawowe partie mięśniowe (z przyborami i bez) – cel, technika wykonania,</li> <li>Przeprowadzenie fragmentu treningu ogólnorozwojowego fitness w formie frontalnej lub obwodowej z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych (w zespołach 2-3 osobowych).</li> <li>Przeprowadzenie fragmentu treningu ogólnorozwojowego fitness w formie frontalnej lub obwodowej z uwzględnieniem</li> </ol>						

poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych (w zespołach 2-3 osobowych).	
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Grodzka- Kubiak E. (2002): Aerobic czy fitness. DDK Editio, Poznań.</li> <li>Boyle M. (2019): Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. Galaktyka, Łódź.</li> <li>Delavier F. (2008): Modelowanie sylwetki - atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa.</li> <li>Delavier F. (2007): Atlas treningu siłowego. PZWL, Warszawa.</li> <li>Zając A., Chmura J. (red.). Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF, Katowice.</li> </ol>	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Owczarek S. (2016): Ćwiczenia korekcyjne z przyborami Thera-Band. Wydawnictwo Korso, Warszawa.</li> <li>Vella M. (2010): Anatomia w treningu siłowym i fitness. Muza SA, Warszawa.</li> <li>Seijas G (2015). Anatomia 100 ćwiczeń rozciągających. Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., Warszawa.</li> <li>Górski J. (red). (2019): Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo PZWL, Warszawa.</li> <li>*Głowacka Magdalena, Polechoński Jacek, Fredyk Artur, Budzyń Anna (2019). Ocena sprawności funkcjonalnej dziewcząt uprawiających taniec mażoretkowy i nowoczesny. W: J. Polechoński, A Fredyk red. Teoretyczno-praktyczne i empiryczne aspekty tańca. Katowice: Wydawnictwo Akademia Wychowania Fizycznego, s. 11-24.</li> <li>*Kiszka K, Głowacka M, Głowacka E. (2023). Analiza porównawcza sprawności funkcjonalnej dziewcząt trenujących piłkę siatkową i pływanie. W: E. Chodźko, P. Pomajda (red.) Badania naukowe dotyczące aktywności fizycznej i jej znaczenia w życiu człowieka, s. 172-188. ISBN 978-83-67881-06-7</li> </ol>	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
METODY NAUCZANIA	Ćwiczenia przedmiotowe, opis, pogadanka, objaśnienie, dyskusja dydaktyczna.
POMOCE NAUKOWE	
PROJEKTY	
METODY ZALICZENIA	Przeprowadzenie fragmentu treningu ogólnorozwojowego fitness (w zespołach 2-3 osobowych).
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<p><b>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ: UMIEJĘTNOŚCI/ ZALICZENIE PRAKTYCZNE</b></p> <p>2,0 – Student nie potrafi wykonać zadań praktycznych. Nie opanował materiału programowego przedmiotu.</p> <p>3,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu podstawowym tylko według typowego, jednego schematu. Wykazuje nieliczne braki w wiedzy.</p> <p>3,5 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu podstawowym przeważnie według jednego schematu.</p> <p>4,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu zadawalającym. Wykazuje opanowanie wiedzy w stopniu dobrym, poprawnie rozumuje w kategoriach przyczynowo – skutkowych.</p> <p>4,5 – Student potrafi wykonać oceniane zadania praktyczne w stopniu zadawalającym oraz potrafi wskazać rozwiązania alternatywne. W stopniu ponad przeciętnym opanował materiał programowy.</p> <p>5,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu wybitnym oraz potrafi wskazać i wykonać rozwiązania alternatywne. W stopniu ponad przeciętnym opanował materiał programowy.</p>

