

SYLABUS KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE

Nazwa kursu: Dance 3/4		
Jednostka organizująca kurs: Akademickie Centrum Kształcenia		
Wydział realizujący kurs: Wydział Wychowania fizycznego		Jednostka realizująca kurs: Katedra Sportów Indywidualnych Zakład Gimnastyki, Tańca i Fitnessu
Rodzaj kursu: kurs instruktora fitness		Liczba godzin: 24
Język modułu/przedmiotu: polski	Forma zajęć: zajęcia praktyczne	Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim
Koordinator kursu	Magdalena Głowacka	
Wymagania wstępne	Umiejętność prowadzenia grupowych zajęć fitness na poziomie podstawowym potwierdzone stosownym dokumentem.	
Cele kursu	Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w wiedzę i umiejętności umożliwiające prowadzenie choreografii Dance do muzyki w metrum $\frac{3}{4}$. Poszerzenie kwalifikacji uczestnika o atrakcyjne zajęcia z trendu Body & Mind, których celem jest dążenie do równowagi cielesnej i umysłowej z holistycznym podejściem do ćwiczących. Wzbogacanie oferty usług instruktorskich świadczonych przez kursanta w klubach fitness i innych ośrodkach promujących prozdrowotną aktywność fizyczną dla klientów o zróżnicowanych potrzebach.	

Lp.	Modułowe efekty uczenia się uczestnik:	Odniesienie do efektów uczenia się (instruktora lub trenera rekreacji ruchowej AWF)
w zakresie wiedzy		
W01	Omawia zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące prowadzenia choreografii Dance w metrum $\frac{3}{4}$.	W1
w zakresie umiejętności		
U01	Prezentuje poszerzone umiejętności techniczne w zakresie zajęć Dance $\frac{3}{4}$.	U1
U02	Potrafi zaplanować i przeprowadzić choreografię Dance w metrum $\frac{3}{4}$ z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych.	U2
w zakresie kompetencji społecznych		
K01	Przejawia komunikatywność i empatię w bezpośrednim kontakcie z podopiecznym oraz w pracy z grupą.	K1
K02	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach fitness.	K2

Stosowane metody dydaktyczne

Ćwiczenia przedmiotowe, opis, pogadanka, objaśnienie

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników

Sprawdzian umiejętności praktycznych: przeprowadzenie bloku choreografii Dance 3/4.
Zaliczenie z kursu otrzymuje uczestnik, który:

- opracował i przeprowadził blok choreografii Dance $\frac{3}{4}$ z prawidłowym zastosowaniem frazy muzycznej, sygnalizacji wizualnej i werbalnej, terminologii oraz metodyki nauczania
- potrafi posługiwać się zaleceniami organizacyjnymi i metodycznymi dotyczącymi prowadzenia grupowych zajęć fitness.

Treści modułu kształcenia		Godziny
Zajęcia praktyczne		
1.	Wprowadzenie do tematyki kursu – poznanie idei Body & Mind, jej źródeł i cech szczególnych. Rola i zastosowanie tego trendu w fitnessie. Podstawowe kroki Dance w metrum $\frac{3}{4}$, technika wykonania, terminologia oraz bezpieczeństwo.	2
2.	Zasady łączenia poznanych kroków w proste bloki choreografii Dance 3/4, przykładowe modyfikacje kroków podstawowych.	2
3.	Podstawy metodyczne nauczania choreografii Dance w metrum 3/4, sposoby zapisu choreografii i metodyki nauczania.	4
4.	Zasady konstruowania i nauczania choreografii Dance $\frac{3}{4}$ - przykładowa lekcja. Tok zajęć fitness o charakterze krążeniowo-oddechowym.	4
5.	Tworzenie i nauczanie własnych choreografii Dance w metrum $\frac{3}{4}$. Indywidualne wskazówki do dalszej pracy.	4
6.	Doskonalenie metodyki nauczania przygotowanej choreografii, praca nad własnym warsztatem: technika i ekspresja ruchu w metrum $\frac{3}{4}$.	4
7.	Zaliczenie kursu – przeprowadzenie bloku choreografii Dance $\frac{3}{4}$.	4

Forma i warunki zaliczenia modułów kursu, w tym zasady dopuszczenia do zaliczenia, egzaminu

Sprawdzian umiejętności praktycznych: przeprowadzenie bloku choreografii Dance w metrum $\frac{3}{4}$.
Warunkiem zaliczenia kursu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień organizacyjno-metodycznych i umiejętnością ich praktycznej interpretacji. Zaliczenie z kursu otrzymuje uczestnik, który opracował i przeprowadził blok choreografii Dance w metrum $\frac{3}{4}$ z prawidłowym zastosowaniem frazy muzycznej, sygnalizacji wizualnej i werbalnej, terminologii oraz metodyki nauczania.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu

Literatura podstawowa:

Grodzka-Kubiak E. (2002). Aerobic czy fitness. DDK Editio, Poznań.

Literatura uzupełniająca:

Gomez R.A. (2009). Ćwiczenia dla każdego. Aerobik i step. Wydawnictwo Buchmann Sp. z o.o., Warszawa.

Górski J. (red). (2019). Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo PZWL, Warszawa.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kursu przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Zapis	Prowadzenie	Obserwacja na zajęciach
W01	+		
U01		+	+
U02		+	+
K01		+	+
K02		+	+