

**SYLABUS KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE**

Nazwa kursu: <b>Step</b>		
Jednostka organizująca kurs: <b>Akademickie Centrum Kształcenia</b>		
Wydział realizujący kurs: <b>Wydział Wychowania fizycznego</b>		Jednostka realizująca kurs: <b>Katedra Sportów Indywidualnych Zakład Gimnastyki, Tańca i Fitnessu</b>
Rodzaj kursu: <b>kurs instruktora fitness</b>		Liczba godzin: <b>24</b>
Język modułu/przedmiotu: <b>polski</b>	Forma zajęć: <b>zajęcia praktyczne</b>	Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim
Koordinator kursu	<b>Magdalena Głowacka</b>	
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 prostych choreografii z wykorzystaniem stepu, czyli atrakcyjnego, bezpiecznego oraz efektywnego treningu o charakterze krążeniowo-oddechowym. Poszerzenie jego kwalifikacji w zakresie różnych form fitness, tym samym wzbogacanie oferty świadczonych przez niego usług instruktorskich 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)
<b>w zakresie wiedzy</b>		
W01	Omawia zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące prowadzenia zajęć choreograficznych z wykorzystaniem stepu.	W1
<b>w zakresie umiejętności</b>		
U01	Prezentuje poszerzone umiejętności techniczne w zakresie poznanych form fitness z wykorzystaniem stepu.	U1
U02	Potrafi zaplanować i przeprowadzić proste zajęcia choreograficzne na stepie z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych.	U2
<b>w zakresie kompetencji społecznych</b>		
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

<b>Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników</b>
<p>Sprawdzian umiejętności praktycznych: przeprowadzenie bloku prostej choreografii na stepie.</p> <p>Zaliczenie z kursu otrzymuje uczestnik, który:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opracował i przeprowadził blok choreografii na stepie z prawidłowym zastosowaniem frazy muzycznej, sygnalizacji wizualnej i werbalnej, terminologii oraz metodyki nauczania</li> <li>- potrafi posługiwać się zaleceniami organizacyjnymi i metodycznymi dotyczącymi prowadzenia grupowych zajęć fitness</li> </ul>

<b>Treści modułu kształcenia</b>		<b>Godziny</b>
<b>Zajęcia praktyczne</b>		
1.	Zasady bezpieczeństwa na stepie. Kroki podstawowe – terminologia, technika wykonania, sygnalizacja, błędy i ich eliminowanie.	2
2.	Zasady łączenia poznanych kroków w proste bloki choreografii na stepie, przykładowe modyfikacje kroków podstawowych.	2
3.	Podstawy metodyczne nauczania prostych choreografii na stepie, sposoby zapisu choreografii i metodyki nauczania.	4
4.	Zasady konstruowania i nauczania choreografii na stepie - przykładowa lekcja. Tok zajęć fitness o charakterze krążeniowo-oddechowym.	4
5.	Tworzenie i nauczanie własnych choreografii na stepie. Indywidualne wskazówki do dalszej pracy.	4
6.	Doskonalenie metodyki nauczania przygotowanej choreografii, praca nad własnym warsztatem.	4
7.	Zaliczenie kursu – przeprowadzenie bloku prostej choreografii z wykorzystaniem stepu.	4

<b>Forma i warunki zaliczenia modułów kursu, w tym zasady dopuszczenia do zaliczenia, egzaminu</b>
<p>Sprawdzian umiejętności praktycznych: przeprowadzenie bloku prostej choreografii step.</p> <p>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 prostej choreografii na stepie z prawidłowym zastosowaniem frazy muzycznej, sygnalizacji wizualnej i werbalnej, terminologii oraz metodyki nauczania.</p>

<b>Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu</b>
<p>Literatura podstawowa: Grodzka-Kubiak E. (2002). Aerobic czy fitness. DDK Editio, Poznań.</p> <p>Literatura uzupełniająca: Gomez R.A. (2009). Ćwiczenia dla każdego. Aerobik i step. Wydawnictwo Buchmann Sp. z o.o., Warszawa. Górski J. (2019). Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo PZWL, Warszawa.</p>

<b>Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kursu przewiduje praktyki</b>
Nie dotyczy

**Forma oceny efektów uczenia się**

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Zapis</b>	<b>Prowadzenie</b>	<b>Obserwacja na zajęciach</b>
W01	+		
U01		+	+
U02		+	+
K01		+	+
K02		+	+