

**SYLABUS KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE**

Nazwa kursu: <b>Step 3/4</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 choreografii z wykorzystaniem stepu 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)
<b>w zakresie wiedzy</b>		
W01	Zna zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące prowadzenia choreografii z wykorzystaniem stepu do muzyki w metrum $\frac{3}{4}$ .	W1
<b>w zakresie umiejętności</b>		
U01	Prezentuje poszerzone umiejętności techniczne w zakresie zajęć Step $\frac{3}{4}$ .	U1
U02	Potrafi zaplanować i przeprowadzić choreografię Step w metrum $\frac{3}{4}$ 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.	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 Step 3/4.  
Zaliczenie z kursu otrzymuje uczestnik, który:

- opracował i przeprowadził blok choreografii Step  $\frac{3}{4}$  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
<b>Zajęcia praktyczne</b>		
1.	Wprowadzenie do tematyki kursu – poznanie idei Body & Mind, jej źródeł i cech szczególnych. Rola i zastosowanie tego trendu w fitnessie. Podstawowe kroki Step $\frac{3}{4}$ , technika wykonania, terminologia oraz bezpieczeństwo.	2
2.	Zasady łączenia poznanych kroków w proste bloki choreografii Step 3/4, przykładowe modyfikacje kroków podstawowych.	2
3.	Podstawy metodyczne nauczania prostych choreografii Step 3/4, sposoby zapisu choreografii i metodyki nauczania.	4
4.	Zasady konstruowania i nauczania choreografii Step $\frac{3}{4}$ - przykładowa lekcja. Tok zajęć fitness o charakterze krążeniowo-oddechowym.	4
5.	Tworzenie i nauczanie własnych choreografii Step 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 Step $\frac{3}{4}$ .	4

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

Sprawdzian umiejętności praktycznych: przeprowadzenie bloku choreografii Step 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 Step  $\frac{3}{4}$  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. (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**

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