

## SYLABUS KURSU

Nazwa kursu: <b>Instruktor rekreacji ruchowej AWF - Fitness Dance i 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 rekreacji ruchowej AWF - część specjalistyczna (przedmioty kierunkowe w określonej specjalności)</b>		Liczba godzin: 96
Język modułu/przedmiotu: <b>polski</b>	Forma zajęć: <b>zajęcia teoretyczne/praktyczne</b>	Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim
Koordinator kursu	<b>dr Artur Fredyk</b>	
Wymagania wstępne	Kurs dla osób posiadających wykształcenie średnie oraz odpowiedni stan zdrowia pozwalający na udział w kursie	
Cele kursu	Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w wiedzę i umiejętności umożliwiające prowadzenie prostych choreografii Dance i Step, czyli atrakcyjnego, bezpiecznego i efektywnego treningu fitness o charakterze krążeniowo-oddechowym.	

Lp.	Modułowe efekty uczenia się uczestnik:	Odniesienie do efektów uczenia się (instruktora lub trenera rekreacji ruchowej AWF)
<b>w zakresie wiedzy</b>		
W01	Posiada specjalistyczną wiedzę niezbędną do planowania, organizowania i prowadzenia formy rekreacji ruchowej w zakresie Fitness Dance i Step	W1
W02	Zna zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia podczas prowadzenia zajęć rekreacyjnych w zakresie Fitness Dance i Step	W2
<b>w zakresie umiejętności</b>		
U01	Posiada rozległy zakres umiejętności do planowania i prowadzenia zajęć z wybranej formy rekreacji w zakresie Fitness Dance i Step z uwzględnieniem możliwości, celów i zainteresowań podopiecznych	U1
U02	Potrafi samodzielnie wykonać oraz nauczyć czynności ruchowych wykorzystywanych w wybranej formie rekreacji w zakresie Fitness Dance i Step	U2
<b>w zakresie kompetencji społecznych</b>		
K01	Rozumie znaczenie odpowiedzialności za zdrowie i sprawność rekreanta.	K2
K02	Potrafi posługiwać się fachowym słownictwem w rozmowie z podopiecznym i w sytuacjach opiniotwórczych związanych z rekreacją ruchową z zakresu Fitness Dance i Step	K3

**Stosowane metody dydaktyczne**

Wykład: Wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych, wykład aktywny.  
 Ćwiczenia: Ćwiczenia praktyczne aktywne z wykorzystaniem pokazu bezpośredniego, praca multimedialna (prowadzący), praca w grupach, opracowanie projektów.

**Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników**

Metody weryfikacji efektów uczenia się: obserwacja uczestników i ocena ich umiejętności praktycznych (pokazów i prezentacji). Pokaz zaliczeniowy.

Kryteria oceny efektów uczenia się:

Nie zaliczył – uczestnik nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50 %)

Zaliczył – uczestnik osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 100 %)

Treści modułu kształcenia		Godziny
<b>Zajęcia teoretyczne</b>		
1.	Kroki podstawowe Dance i Step – terminologia, technika wykonania, błędy i ich eliminowanie, zasady bezpieczeństwa.	15
2.	Podstawy metodyczne nauczania prostych choreografii Dance i Step, sposoby zapisu choreografii i metodyki nauczania.	15
<b>Zajęcia praktyczne</b>		
1.	Zasady łączenia poznanych kroków w proste bloki choreografii Dance i Step, przykładowe modyfikacje kroków podstawowych.	15
2.	Zasady konstruowania i nauczania prostych choreografii - przykładowa lekcja. Tok zajęć fitness o charakterze krążeniowo-oddechowym.	15
3.	Tworzenie i nauczanie własnych choreografii Dance i Step, indywidualne wskazówki do dalszej pracy.	15
4.	Doskonalenie metodyki nauczania przygotowanej choreografii Dance i Step, praca nad własnym warszatem.	15
5.	Egzamin – przeprowadzenie bloku prostej choreografii Dance i Step.	6

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

Egzamin - pokaz z choreografii Dance i Step

**Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu**

Literatura podstawowa:

Grodzka-Kubiak E. Aerobik czy fitness. DDK Edition, Poznań 2002.

Kuba L., Paruzel-Dyja M. Fitness: Nowoczesne Formy Gimnastyki. Podstawy Teoretyczne. AWF, Katowice 2010.

Listkowski M. Stretching – sprawność i zdrowie. Listkowski. Łódź 1994.

Literatura uzupełniająca:

Jaskólski A. Jaskólska A. Fizjologia wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław 2006.

Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF, Katowice 2009.

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

Brak

**Forma oceny efektów uczenia się**

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Forma oceny</b>		
	<b>Obserwacja na zajęciach</b>	<b>Pokaz zaliczeniowy</b>	<b>Egzamin</b>
W01	X	X	
W02	X	X	
U01	X	X	X
U02	X	X	X
K01	X	X	
K02	X	X	