



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Sylabus kursu instruktora AWF Katowice

Nazwa kursu:	<b>Fit Nauczyciel = Fit Uczeń - fitness i aktywność jako narzędzie dydaktyczne, dodaj energii twoim lekcjom - nowoczesny fitness w edukacji szkolnej</b>		
Jednostka organizująca kurs: <b>Akademickie Centrum Kształcenia</b>			
Wydział realizujący kurs: <b>Wydział Wychowania fizycznego</b>		Jednostka realizująca kurs: <b>Katedra Aktywności Fizycznej i Promocji Zdrowia Zakład Wychowania Fizycznego i Edukacji Zdrowotnej</b>	
Rodzaj kursu: <b>kurs instruktora AWF Katowice</b>		Liczba godzin: <b>16</b>	
Język modułu/przedmiotu: <b>polski</b>	Forma zajęć: <b>zajęcia teoretyczne/praktyczne</b>	Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim	
Koordinator kursu	<b>mgr Arkadiusz Dziadowicz, dr hab. Dorota Groffik, prof. AWF Katowice</b>		
Kryteria naboru	Dyplom ukończenia studiów uprawniających do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego; oświadczenie Uczestnika o braku przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających bezpieczny udział w kursie; wiek 18-64 lat.		
Opis kursu ( <i>cele kształcenia, sylwetka absolwenta, przygotowanie do rynku pracy, związek ze strategią AWF Katowice; zamieszczone informacje znajdują się w informatorze</i> ):	Kurs jest przeznaczony dla nauczycieli wychowania fizycznego, którzy chcą uatrakcyjnić lekcje i wprowadzić elementy fitnessu do pracy z uczniami. Uczestnicy poznają różne formy aktywności fizycznej możliwe do bezpiecznego wykorzystania podczas zajęć szkolnych (m.in. rozgrzewka, ćwiczenia wzmacniające, trening interwałowy i funkcjonalny, elementy aerobiku oraz ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne). Nauczyciele uczą się planowania lekcji fitness w sposób bezpieczny z dostosowaniem intensywności ćwiczeń do możliwości sprawnościowych ucznia. Poznają sposoby doboru muzyki i motywowania uczniów do działania. Ukończenie kursu pomaga nauczycielom poszerzyć warsztat pracy, zwiększyć aktywność uczniów na lekcjach WF oraz promować zdrowy styl życia.		
Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji	Instruktor AWF Katowice Fitness w edukacji szkolnej		
Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu	Świadectwo ukończenia kursu „Fit Nauczyciel = Fit Uczeń - fitness i aktywność jako narzędzie dydaktyczne, dodaj energii twoim lekcjom - nowoczesny fitness w edukacji szkolnej”; legitymację Instruktora AWF Katowice Fitness w edukacji szkolnej		
Odniesienie do efektów uczenia się	Kierunek wychowanie fizyczne I stopnia		



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Lp.	Modułowe efekty uczenia się*	Odniesienie do efektów uczenia się (kierunek WF I st.)	Odniesienie Charakterystyk II stopnia PRK
<b>w zakresie wiedzy</b>			
W01	Rozumie i potrafi wyjaśnić na czym polega trening fitness w odniesieniu do budowania zdrowych i trwałych nawyków ruchowych.	K_W15	P6S_WG
W02	Wie jak w bezpieczny sposób zastosować ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym, aerobowym oraz interwałowym na lekcji wychowania fizycznego wykorzystując przybory oraz masę swojego ciężaru ciała.	K_W21	P6S_WK
<b>w zakresie umiejętności</b>			
U01	Posiada wiedzę z zakresu techniki prezentowanych ćwiczeń na lekcji wychowanie fizycznego.	K_U05	P6S_UO
U02	Potrafi dostosowywać intensywność lekcji do możliwości uczniów oraz odpowiednio modyfikować ćwiczenia dbając o pozytywne motywowanie uczniów do uzyskania efektów pracy na lekcji.	K_U07	P6S_UW
<b>w zakresie kompetencji społecznych</b>			
K01	Jest przekonany o wpływie poznanych form i metod ćwiczeń "fitness" na zdrowie, wytrzymałość oraz kondycję uczniów.	K_K06	P6S_K
K11	Potrafi w kreatywny i ciekawy sposób zainteresować uczniów nowymi ćwiczeniami i ich wariacjami. Jest przekonany o wpływie tych metod na atrakcyjność lekcji wychowania fizycznego.	K_K09	P6S_KK

#### Stosowane metody dydaktyczne

wykład informacyjny, metoda sytuacyjna, ćwiczenia kształtujące/specjalistyczne, demonstracja/pokaz, mikronauczanie/symulacja prowadzenia zajęć



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Treści modułu kształcenia		Liczba godziny
<b>Zajęcia teoretyczne</b>		
1.	Rola fitnessu w wychowaniu fizycznym. Możliwości wykorzystania różnych form fitnessu podczas lekcji WF. Charakterystyka zajęć fitness dla dzieci i młodzieży	2
<b>Zajęcia praktyczne</b>		
1.	Bezpieczeństwo i metodyka prowadzenia zajęć. Prawidłowa technika wykonywania ćwiczeń z dostosowaniem intensywności wysiłku do wieku i możliwości uczniów. Organizacja przestrzeni i sprzętu podczas zajęć	3
2.	Budowa lekcji fitness. Dobór ćwiczeń ogólnorozwojowych i wzmacniających. Ćwiczenia doskonalące wytrzymałość, koordynację i gibkość. Planowanie scenariusza zajęć.	2
3.	Formy fitness możliwe do wykorzystania na lekcji WF. Trening funkcjonalny w warunkach szkolnych: ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, z wykorzystaniem przyborów. Ćwiczenia kondycyjne oraz interwałowe. Prowadzenie zajęć w formie zabawowej.	3
5.	Przykładowe zestawy ćwiczeń fitness do wykorzystania na lekcji WF: ćwiczenia wzmacniające różne partie mięśni, ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne. Wykorzystanie prostego sprzętu sportowego	3
6.	Warsztaty praktyczne – prowadzenie fragmentów zajęć wg przygotowanych przez uczestników scenariuszy zajęć fitness. Podsumowanie szkolenia	3

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

Obecność na kursie, opanowanie wskazanych powyżej kompetencji w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Kurs kończy się egzaminem – uczestnicy opracowują scenariusz mikronauczania.

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

Literatura podstawowa:

1. Carlos J., Santana R. - *Trening Funkcjonalny*, Wydawca: DB Publishing, 2017
2. Broussal – Derval A. - *Metoda Cross Treningu*, wydawnictwo Aha 2017
3. Owczarek S., Bondarowicz M. - *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*, Wydawnictwo Korso, 2017
4. Kuba L., Paruzel-Dyja M. - *Fitness nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne*, Akademia Wychowania Fizycznego, 2010
5. Boyle M., - *Nowoczesny trening funkcjonalny*, 2019
6. Glińska-Właż J., Worek A., Warchoń K. – *Podstawowe zagadnienia teorii, metodyki i praktyki fitness*, Wydawnictwo Fosze, Rzeszów 2021.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

7. Grabowski H. – *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2015.
8. Maszczak T. (red.) – *Metodyka wychowania fizycznego*, AWF Warszawa, 2013.
9. Osiński W. – *Antropomotoryka*, AWF Poznań, 2018.

Literatura uzupełniająca:

1. <https://wfonline.com.pl>
2. <https://www.45minut.pl/publikacje/wychowanie-fizyczne/>

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

Program nie zakłada praktyk

Metody AWF Katowice	Metody walidacji efektów uczenia się	
	Obserwacja podczas zajęć (aktywność, zaangażowanie)	Egzamin praktyczny Mikronauczanie – poprowadzenie fragmentu
W01		x
W02		x
U01	x	x
U02	x	x
K01	x	x
K11	x	x