

KURS	
ZAJĘCIA FITNESS DLA PRACOWNIKÓW OŚWIATY	
Autor kursu	mgr Dorota Rak
Dziedzina wiedzy	Dziedzina: Nauka o kulturze fizycznej
Forma zajęć	Ćwiczenia ruchowe przy muzyce - fitness
Liczba godzin	15 zajęć (60 min.) raz w tygodniu (20 godzin dydaktycznych)
Cena kursu	220 zł za semestr Kurs odbędzie się dla grupy liczącej 12 - 20 uczestników
Terminy	Semestr zimowy 2025/2026 2.03.2026 – 15.06.2026 Poniedziałki, godz. 17.30 – 18.30
Cel kursu	Podstawowym celem kursu jest zapoznanie jego uczestników z prozdrowotnym aspektem ruchu i ćwiczeń fizycznych. Uczestnicy pod okiem doświadczonego instruktora: - zapoznają się z podstawowymi metodami treningowymi, - poprawią swoją kondycję fizyczną i usprawnią organizm, - dowiedzą się jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia fizyczne, i jak zapobiegać przeciążeniom aparatu ruchu i bólom kręgosłupa - zadbają o prawidłową postawę ciała, - poznają różnorodne formy i odmiany zajęć fitness.
Opis szczegółowy	Program kursu zakłada prowadzenie zajęć fitness o charakterze wytrzymałościowym, wzmacniającym oraz prozdrowotnym. Ćwiczenia prowadzone są przy muzyce z zastosowaniem różnych form fitness, takich jak: aerobic, basic step, FBC, TBC, zdrowy kręgosłup, fitball, callanetics, podstawy jogi, trening funkcjonalny. Ćwiczenia zostaną dostosowane do umiejętności i możliwości uczestników. Intensywność zajęć, dobór obciążeń i przyborów zależny będzie od stopnia wytrenowania i stanu zdrowia kursantów. Treści programowe obejmują w szczególności: 1. Naukę i doskonalenie podstawowych kroków fitness, łączenie ich w proste choreografie, 2. Kształtowanie poczucia rytmu i czucia własnego ciała w przestrzeni, 3. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała, 4. Harmonijne wzmacnianie podstawowych grup mięśniowych,

	5. Poznanie zasobu ćwiczeń relaksacyjnych (rozciągających, rozluźniających i oddechowych), 6. Poznanie różnorodnych form i odmian zajęć fitness, 7. Przygotowanie uczestników do samodzielnej aktywności prozdrowotnej.
Dlaczego warto dołączyć	Zajęcia prowadzone będą w nowoczesnej sali fitness wyposażonej w lustro, nagłośnienie, maty do ćwiczeń, stepy, piłki i kije fitnessowe, hantle, dyski sensomotoryczne, sztangi body pump, akcesoria do jogi i rollery (Akademiczne Centrum Sportowe UJD w Częstochowie ul. Zbierskiego 6). W profesjonalnych klubach fitness dla wielu osób zajęcia są zbyt intensywne, a instruktor nie dba indywidualnie o każdego uczestnika. Nasz prowadzący dostosuje intensywność, poziom trudności i formę zajęć do możliwości i oczekiwań uczestników, indywidualnie dobierze obciążenia. W przyjaznej atmosferze można będzie wzmocnić swoje ciało i odprężyć umysł.
Do kogo kurs jest kierowany	Kurs skierowany jest do osób, które w nawale pracy zawodowej, zapominają o konieczności aktywności ruchowej, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Na zajęcia zapraszamy pracowników akademickich i administracyjnych oraz doktorantów UJD, pracowników placówek oświatowych, a także wszystkich zainteresowanych prozdrowotnym stylem życia.
KONTAKT	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UJD swfis@ujd.edu.pl tel. 34 365 18 63 mgr Dorota Rak d.rak@ujd.edu.pl