

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/ 2021								
INFORMACJE OGÓLNE								
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		Fitness						
2. Nazwa jednostki		Wydział Nauk o Zdrowiu Zakład Dietetyki						
3. Grupa treści kształcenia		treści kształcenia ogólnego						
4. Typ przedmiotu		do wyboru						
5. Poziom studiów		studia I stopnia						
6. Liczba punktów ECTS		2						
7. Poziom przedmiotu		podstawowy						
8. Rok studiów, semestr		rok II, semestr III (zimowy) i semestr IV (letni)						
9. Liczba godzin w semestrze		Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
sem. III		30						
sem. IV		30						
10. Język wykładowy: polski								
11. Wykładowca (wykładowcy)		Mateusz Dziekan – mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE								
12. Wymagania wstępne								
1) Brak								
13. Cele przedmiotu								
C1 Poprawienie stanu zdrowia poprzez aktywność fizyczną.								
C2 Zadbanie o kondycję i sprawność fizyczną.								
C3 Poznanie różnych form zajęć w grupie.								
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych								
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się		
WIEDZA								
EU01 Ma dodatkową wiedzę w zakresie wybranej specjalności						K_W37		
UMIEJĘTNOŚCI								
EU02 Posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej.						K_U22		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE								
EU03 Posiada umiejętność stałego dokształcania się.						K_K03		
EU04 Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań.						K_K14		
15. Treści programowe								
Forma zajęć - wykłady								

Forma zajęć – ćwiczenia/laboratoria/zajęcia praktyczne itp.	
1. Omówienie zajęć 2. Trening stacyjny 3. Trening obwodowy 4. Trening – FBW 5. Zajęcia przy muzyce – podstawowe kroki 6. Trening aerobowy 7. Trening interwałowy 8. Trening wytrzymałościowo siłowy 9. Trening na górną część ciała 10. Trening na dolną część ciała 11. Wzmacnianie kręgosłupa 12. Trening propriocepcji 13. Trening plyometryczny 14. Trening siłowy 15. Podsumowanie zajęć	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Sprzęt do odtwarzania muzyki, płyty CD 2. Przybory (hantle, makarony, pasy, deski, przybory oporowe na nogi i ramiona) 3. Studiowanie literatury przedmiotu	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
P1. projekty i ćwiczenia praktyczne/raporty z doświadczeń	
P2. Zaliczenie poszczególnych czynności	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	64
SUMA	64
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS 2	
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Dorota Pietrzyk : Fitness : nowoczesne formy gimnastyki : poradnik dla instruktorów rekreacji ruchowe 2) Tadeusz Ambroży, Krzysztof Kaganek. Fitness - ćwiczenia siłowe : podręcznik dla instruktorów	
Literatura uzupełniająca:	
1) Dorota Olex-Zarychta. Fitness : teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć : podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness	
20. Formy oceny – szczegóły	
Warunkiem zaliczenia przedmiotu będzie aktywne uczestniczenie w zajęciach, poprowadzenie zajęć o różnej tematyce.	
-student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć) oraz ocenę za kolokwium końcowe.	
Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.	
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej 2. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć 3. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem	

4. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**