

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu						
Fitness						
2. Nazwa kierunku						
Turystyka i Rekreacja						
3. Poziom studiów						
Studia pierwszego stopnia						
4. Liczba punktów ECTS						
2						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I				30		
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca						
Ewelina Niżnikowska – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. Wymagania wstępne						
1. Brak						
9. Cele przedmiotu						
C1 Zdobycie podstawowej wiedzy z zakresu fitness (terminologii, historii i form fitness, grup mięśniowych).						
C2 Zdobycie podstawowych umiejętności ruchowych w zakresie różnych form fitness (wydolnościowych, wzmacniających, relaksacyjnych, profilaktyczno-zdrowotnych).						
C3 Przygotowanie do samodzielnego zdobywania i doskonalenia wiedzy z zakresu fitness oraz wykazanie się kreatywną postawą w trakcie przygotowań do prowadzenia wybranego fragmentu zajęć fitness (cz. wstępna - rozgrzewka, cz. główna - wzmacnianie, cz. końcowa - relaksacja).						
10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01	Student posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka					K_W01, _W02
UMIEJĘTNOŚCI						
EU02	Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu rekreacyjnych form aktywności fizycznej (fitness)i potrafi wykorzystać je w prowadząc wybrane formy fitness.					K_U15, K_U14, K_U16,
EU03	Student potrafi komunikować się z prowadzącym i grupą w zakresie związanym z przedmiotem fitness oraz współpracować w zespole.					K_U03, K_U17, K_U06, K_U09
EU04	Student potrafi zaplanować zajęcia i dostosować je do stopnia zaawansowania grupy docelowej oraz przygotować konspekt wybranej formy fitness.					K_U03, K_U17, K_U06, K_U09
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU05	Student potrafi dbać o bezpieczeństwo własne i otoczenia					K_K03, K_K10,

		K_K12
EU06	Student ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego	K_K02, K_K07, K_K08,
EU07	Student dba o zdrowy styl życia w tym o swój poziom sprawności fizycznej i poprawne kontakty interpersonalne.	K_K08, K_K07, K_K03
11. Treści programowe		
Forma zajęć –zajęcia praktyczne		
1) Struktura zajęć fitness – rozgrzewka. Podstawowe kroki (low, hi) stosowane w lekcji fitness, ćwiczenia kształtujące koordynację, podnoszące poziom pamięci ruchowej. 2) Formy cardio (kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo - oddechowego) - formy o małej, średniej i dużej intensywności. 3) Formy muscle (wzmacniające mięśnie i kształtujące sylwetkę) z użyciem przyborów (hantle, taśmy, tubingi, stepy, piłki itp. 4) Formy mieszane cardio&muscle. 5) Formy body&mind – elementy: jogi, metody Pilatesa, stretchingu oraz relaksacji. 6) Pedagogizacja – samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć fitness.		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Wykład		
2. Metoda oparta na obserwacji – pokaz i objaśnienie		
3. Studiowanie literatury przedmiotu		
4. Przybory (stepy, piłki, maty, hantle, tubingi, bosu)		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Obecność i aktywność na zajęciach		
2. Przeprowadzenie fragmentu zajęć fitness		
3. P1. Test		
4. P2. Zaliczenie z oceną		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności	liczba godzin	
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	30	
2. Nakład pracy studenta	20	
suma	50	
liczba punktów ECTS	2	
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. Gibson A. L., Wagner D. R., Heyward V. H. (2019), Advanced fitness assessment and exercise prescription. Eighth Edition - Champaign: Human Kinetics.		
2. Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W. R., Welk K. A. (2007), Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zysk i Ska, Poznań.		
3. Materiały szkoleniowe: Reha-Fit Stretching i Relaksacja, Mobility – Centrum Sportu i Rehabilitacji 2017, Medyczny Trener Personalny – Olimpijka Łódź 2017, Totalna Terapia Wrocław 2019.		
Literatura uzupełniająca:		
1. Body Life – czasopismo z branży fitness, AWF Katowice.		
2. Artykuły z platformy elektronicznej PubMed.		
16. Formy oceny – szczegóły		
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną		
- uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium (forma pisemna – 20 pytań – test uzupełniania odpowiedzi oraz pytania jednokrotnego wyboru). Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest udzielenie 60% pozytywnych odpowiedzi.		
Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 20 pkt.		

minimalnie 12 pkt. Skala ocen: 0 – 11 pkt - niedostateczny (2,0) 12 – 13 pkt - dostateczny (3,0) 14 – 15 pkt - dostateczny plus (3,5) 16 – 17 pkt - dobry (4,0) 18 – 19 pkt - dobry plus (4,5) 20 pkt - bardzo dobry (5,0) W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek zaliczyć kolokwium w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego. - Student przygotowuje konspekt zajęć fitness i przeprowadza wybrany fragment jednostki lekcyjnej. - Student może uzyskać oceny częściowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć). Ocenę końcową z zajęć praktycznych stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem