

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Fitness						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW) Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia -						
4. Typ przedmiotu do wyboru						
5. Poziom studiów Studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 2						
7. Poziom przedmiotu (podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany) podstawowy						
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr I - zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
					30	
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) (imię i nazwisko, stopień naukowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia) Ewelina Niżnikowska - dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne Brak						
13. 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).						
14. 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, K_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,	

EU05 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
EU06 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	
EU07 Student potrafi dbać o bezpieczeństwo własne i otoczenia	K_K03, K_K10, K_K12
EU08 Student ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego	K_K02, K_K07, K_K08,
EU09 Student dba o zdrowy styl życia w tym o swój poziom sprawności fizycznej i poprawne kontakty interpersonalne.	K_K08, K_K07, K_K03
15. 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	
16. 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)	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność i aktywność na zajęciach	
F2. Przeprowadzenie fragmentu zajęć fitness	
P1. Test	
P2. Zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	35
Przygotowanie się do zajęć i kolokwium	10
Przygotowanie do kolokwium końcowego	5
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
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
20. 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 cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć) Ocenę końcową z zajęć praktycznych 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 a w szczególnych przypadkach online
2. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
3. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

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

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