

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Gimnastyczne formy rekreacji						
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 GFR (terminologii, kierunki rozwoju, systematyka prowadzenia ćwiczeń kształtujących).						
C2 Zdobycie podstawowych umiejętności ruchowych w zakresie GFR (wydolnościowych, wzmacniających, relaksacyjnych, profilaktyczno-zdrowotnych).						
C3 Przygotowanie do samodzielnego zdobywania i doskonalenia wiedzy z zakresu GFR oraz wykazanie się kreatywną postawą w trakcie przygotowań do prowadzenia wybranego fragmentu zajęć.						
C4 Zrozumienie i zaangażowanie osobiste w wartości odnoszące się do zdrowia i dobrego samopoczucia.						
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 i potrafi wykorzystać je w prowadząc wybrane fragmenty zajęć.	K_U15, K_U14, K_U16,
EU05 Student potrafi komunikować się z prowadzącym i grupą w zakresie związanym z przedmiotem 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.	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) Zajęcia organizacyjne, podanie wymogów zaliczeniowych przedmiotu, tematyki zajęć i literatury, przedstawienie charakteru przedmiotu 2) Kierunki rozwoju form gimnastyczno-tanecznych 3) Systematyka ćwiczeń kształtujących. Podstawowe kierunki i płaszczyzny ruchu 4) Formy kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego 5) Formy wzmacniające mięśnie i kształtujące sylwetkę 6) Formy mieszane cardio&muscle 7) Formy body&mind 8) Gimnastyczne formy rekreacji w plenerze 9) Pedagogizacja – samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć fitness	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Metoda oparta na obserwacji – pokaz i objaśnienie	
2. Studiowanie literatury przedmiotu	
3. Przybory (stepy, piłki, maty, hantle, tubingi, bosu)	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność i aktywność na zajęciach	
F2. Przeprowadzenie fragmentu zajęć	
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 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.
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

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

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