

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021								
INFORMACJE OGÓLNE								
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		Fitness						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł		Wydział Nauk o Zdrowiu Zakład Dietetyki						
3. Grupa treści kształcenia		-						
4. Typ przedmiotu		do wyboru						
5. Poziom studiów		studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS		2						
7. Poziom przedmiotu		podstawowy						
8. Rok studiów, semestr		II rok, semestr III i semestr IV						
9. Liczba godzin w semestrze		Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
III sem.			30					
IV sem.			30					
10. Język wykładowy:		polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)		Marta Mandziuk, dr Justyna Sadowska, mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE								
12. Wymagania wstępne								
brak								
13. Cele przedmiotu								
C1 Zapoznanie studenta z różnymi formami fitness i ich zastosowaniem w pracy z osobami w różnym wieku oraz z uwzględnieniem stanu zdrowia, sprawności fizycznej i indywidualnych predyspozycji								
C2 Zapoznanie studenta z terminologią oraz sposobem wykonania i demonstrowania kroków i ćwiczeń gimnastycznych z zakresu różnych form fitness								
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych								
Student, który zaliczył przedmiot:							odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA								
EU01 zna terminologię z zakresu różnych form fitness							K_W37	
UMIEJĘTNOŚCI								
EU02 posiada umiejętności ruchowe z zakresu realizowanych form fitnessu							K_U22	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE								
EU03 przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć ruchowych							K_K09	
15. Treści programowe								
Forma zajęć – ćwiczenia								
1. Systematyka ćwiczeń kształtujących w fitnessie, podstawowe kroki stosowane w zajęciach								
2. Formy wzmacniające układ krążeniowo – oddechowy - formy o małej, średniej i dużej								

intensywności	
3. Formy wzmacniające różne grupy mięśniowe z użyciem przyborów (hantle, taśmy, tubingi, stepy, piłki itp. i przyrządów)	
4. Formy mieszane cardio&muscle	
5. Formy body&mind – elementy: jogi, metody Pilatesa, stretchingu oraz relaksacji	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz, objaśnienie, instruowanie	
2. Przybory i przyrządy fitness (stepy, piłki fitball, obciążniki, hantle, bieżnia, rower stacjonarny, atlas do ćwiczeń)	
3. Sprzęt nagłaśniający	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność i aktywność na zajęciach	
F2. Przeprowadzenie fragmentu zajęć fitness	
P1. Odpowiedź ustna	
P2. Zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	65
Przygotowanie się do zajęć i zaliczenia	5
SUMA	70
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	
DLA PRZEDMIOTU	2
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1. Zabrocka A., Supińska A., Fitness: nowoczesne formy gimnastyki. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk 2015	
2. Kuba L., Paruzel-Dyja M., Fitness nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne. Wyd. AWF Katowice, Katowice 2013	
3. Olex-Zarychta D., Fitness: teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć: podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness. AWF, Katowice 2005	
Literatura uzupełniająca:	
1. Czasopisma specjalistyczne – Body Life	
2. Sawczyn M., Sawczyn S., Mishchenko V., Skuteczność zdrowotnego treningu fitness o ukierunkowaniu aerobowym i siłowym kobiet w różnym wieku. Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk 2020	
3. Ambroży T., Kaganek K., Fitness - ćwiczenia siłowe: podręcznik dla instruktorów. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa 2002	
20. Formy oceny - szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć oraz ocena z ustnej odpowiedzi na zakończenie semestru. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.	
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia odbywają się na obiektach sportowych Uczelni	
3. Zajęcia odbywają się zgodnie z ustalonym planem znajdującym się na stronach internetowych Uczelni	

4. Informacja o konsultacjach jest zamieszczona na stronie internetowej Uczelni, w zakładce SWF oraz w gablocie przy Hali Sportowej

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

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