

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu						
Gimnastyczne formy aktywności fizycznej						
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 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.						
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, 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,
EU03	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
EU04	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						
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) 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		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Metoda oparta na obserwacji – pokaz i objaśnienie		
2. Studiowanie literatury przedmiotu		
3. Przybory (stepy, piłki, maty, hantle, tubingi, bosu)		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Obecność i aktywność na zajęciach		
2. Przeprowadzenie fragmentu zajęć		
3. Test		
4. 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 Zys 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 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.
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