

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu FITNESS/ G						
2. Nazwa kierunku FIZJOTERAPIA						
3. Poziom studiów JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE						
4. Liczba punktów ECTS 1						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
II				30		
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca Agata Pocztarska-Głos, dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. Wymagania wstępne						
1. Dobry ogólny stan zdrowia i brak przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.						
2. Student powinien prezentować co najmniej umiarkowany poziom aktywności fizycznej oraz mieć podstawy teoretyczne i praktyczne z zakresu fizjologii wysiłku i anatomii człowieka oraz kształcenia ruchowego i metodyki nauczania ruchu.						
9. Cele przedmiotu						
C1Rozwijanie sprawności ogólnej i wydolności fizycznej studentów, niezbędnych do wykonywania zawodu fizjoterapeuty. Wdrażanie zasad promujących zdrowy styl życia poprzez aktywność fizyczną i zachęcanie do aktywnego wypoczynku.						
C2Przekazanie podstawowej wiedzy z zakresu fitness (terminologii, historii i form fitness).						
C3Zapoznanie studentów z różnymi formami fitness i ich zastosowaniem w pracy z osobami w różnym wieku oraz z uwzględnieniem stanu zdrowia, sprawności fizycznej i indywidualnych predyspozycjami.						
C4 Nauczenie podstawowych umiejętności ruchowych w zakresie fitness (podstawowe kroki i ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe).						
C5 Przygotowanie studentów do samodzielnego zdobywania i doskonalenia wiedzy z zakresu fitness oraz prowadzenia tego typu zajęć w przyszłej pracy zawodowej np. w ośrodkach odnowy biologicznej, spa & wellness lub zakładach leczenia uzdrowiskowego.						
10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych*						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do ogólnych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01	Posiada wiedzę dotyczącą specyfiki fitness. Zna jego cele, zadania i formy, a także werbalne i niewerbalne sposoby kontaktu z klientem stosowane w trakcie prowadzenia zajęć fitness. (A.W16., B.W4., C.W6., C.W17.)				K_W03, K_W07, K_W11	
EU02	Potrafi scharakteryzować różne form fitness i zgodnie z ich specyfiką oraz założeniami potrafi zaproponować rodzaj ćwiczeń				K_W07, K_W11, K_W06	

	i zajęć potencjalnym klientom z uwzględnieniem ich stanu zdrowia, poziomu sprawności fizycznej, wieku i indywidualnych predyspozycji. (A.W16., B.W4., C.W5., C.W6., C.W8., C.W17.)	
EU03	Zna budowę i funkcję czynnego i biernego układu ruchu oraz zna zasady sterowania układem ruchu. (A.W16., C.W5., C.W6.)	K_W07, K_W11
UMIEJĘTNOŚCI		
EU04	Potrafi zademonstrować kroki i ćwiczenia z zakresu różnych form fitness między innymi: aerobik, latino aerobik, step aerobik, funky, hi-low, fitball, thera-band, fitness - ćwiczenia siłowe, posługując się fachową terminologią. (B.U9., C.U7.)	K_U08
EU05	Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności praktyczne do prowadzenia zajęć fitness. Samodzielnie tworzy choreografię (układ choreograficzny) z uwzględnieniem formy zajęć fitness w zależności od charakteru grupy ćwiczebnej. Potrafi dobrać i właściwie użytkować przybory i przyrządy oraz odpowiednią muzykę (liczba bitów) do prowadzenia zajęć wg. poszczególnych form fitness. Dostosowuje warunki i rodzaj ćwiczeń ruchowych adekwatnie do liczebności grupy, wieku, płci, stanu zdrowia oraz poziomu sprawności i umiejętności uczestników zajęć. (A.U12., B.U4., B.U9., C.U3., C.U5., C.U6, C.U13, C.U15., C.U17.)	K_U06, K_U07, K_U08, K_U10
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU06	Przestrzega zasad BHP obowiązujących w trakcie realizacji zajęć ruchowych, dbając o bezpieczeństwo własne oraz współwzajemnych. Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role.	K_K1, K_K7, K_K9
EU07	Jest świadomy konieczności utrzymania wysokiej sprawności fizycznej i dba o właściwy poziom własnych umiejętności ruchowych. Potrafi samodzielnie zdobywać oraz doskonalić wiedzę i umiejętności z zakresu fitness.	K_K3, K_K5
11. Treści programowe		
Forma zajęć – zajęcia praktyczne		
1) Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z regulaminem sali fitness, programem nauczania, tematyką zajęć i warunkami zaliczenia przedmiotu. Przedstawienie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy na zajęciach fitness. Krótka charakterystyka historii i form fitness. 2) Struktura zajęć fitness – rozgrzewka. Podstawowe kroki (low, hi) stosowane podczas zajęć fitness, ćwiczenia kształtujące koordynację, podnoszące poziom pamięci ruchowej. Formy fitness i ich odbiorcy (wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w zależności od stanu zdrowia, poziomu sprawności fizycznej, wieku i indywidualnych predyspozycji ćwiczących). 3) Formy cardio (kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego) - formy o małej, średniej i dużej intensywności – aerobik klasyczny, dance (latino, zumba, salsa), fat burning. 4) Formy muscle (wzmacniające mięśnie i kształtujące sylwetkę): Body shape - rzeźbienie ciała z użyciem przyborów (hantle, taśmy, tubingi, obciążenia na nogi i ramiona; ABT – wzmacnianie mięśni brzucha, ud i pośladków. 5) Formy mieszane cardio&muscle: TBC (total body conditioning) łączenie ćwiczeń wydolnościowych z ćwiczeniami wzmacniającymi duże grupy mięśniowe. Step aerobik – ćwiczenia wydolnościowo – wzmacniające, z użyciem stepów, Step – dance - taneczna forma ćwiczeń wzmacniających na platformie Body ball – ćwiczenia z piłkami terapeutycznymi. 6) Formy body&mind – elementy: stretchingu, Pilatesa, jogi. 7) Zaliczenie w formie praktycznej – samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć fitness: rozgrzewki, części głównej lub końcowej na podstawie przygotowanego konspektu.		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Metoda przekazywania wiedzy		
2. Pokaz i objaśnienie		

3. Instruowanie	
4. Przybory (maty, hantle, tubingi, bosu, stepy, piłki)	
5. Sprzęt do odtwarzania muzyki	
6. Studiowanie literatury przedmiotu	
7. Konsultacje	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Obecność na zajęciach i odpowiedni ubiór – strój sportowy i obuwie sportowe.	
2. Aktywny udział w zajęciach.	
3. Zaliczenie końcowe, praktyczne - ocena prowadzenia przez studentów wybranych fragmentów zajęć fitness na podstawie przygotowanego konspektu.	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	32
2. Nakład pracy studenta	8
suma	40
liczba punktów ECTS	1
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1) Kuba L., Paruzel-Dyja M., (2010), Fitness nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne. AWF Katowice	
2) Olex-Zarychta D. (2005), Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness. AWF Katowice.	
Literatura uzupełniająca:	
1) Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W. R., Welk K. A. (2007), Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zys i Ska, Poznań.	
16. Formy oceny – szczegóły	
Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Na ocenę końcową składają się:	
- obecność i czynny udział w zajęciach (zaangażowanie studenta przejawiające się w aktywnym uczestnictwie w zajęciach będzie brane pod uwagę przy ocenie końcowej) - wykazanie się znajomością ćwiczeń kształtujących oraz podstawowych kroków tworzących choreografię - pisemne przygotowanie konspektu wybranej części zajęć [rozgrzewka, część główna (cardio, muscle, body&mind), część końcowa (cool down, stretching)] - praktyczna realizacja wybranego fragmentu zajęć fitness - umiejętność posługiwania się przyborami używanymi w zajęciach (stepy, hantle, piłki, obręcze, flow tonic, sztangi, bosu itp.)	
Nieusprawiedliwiona i nieodrobiona nieobecność na zajęciach oraz podczas zaliczenia końcowego jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0). W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek przystąpić do zaliczenia przedmiotu w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego zajęcia.	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.	
2. Zajęcia będą się odbywały w sali fitness - 03H, w ABNS w Białej Podlaskiej.	
3. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć.	
4. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem.	

* - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz. U. z 2019 r. poz. 1573)