

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Fitness

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych
Katedra Kultury Fizycznej i Fizjoterapii
Zakład Turystyki i Rekreacji

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia ogólnego

5 Typ modułu

obowiązkowy

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7

Liczba punktów

2

ECTS

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

10 Liczba godzin w semestrze

11 Liczba godzin w tygodniu

I rok, semestr 1

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

studia stacjonarne

30

2

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

Ewelina Niżnikowska – dr; e-mail:rewela.n@op.pl

Ewa Stępień - dr; e-mail:fitt@o2.pl

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Brak

15 Cele przedmiotu

C1 Zdobycie podstawowej wiedzy z zakresu fitness (terminologii, historii i form fitness, grup mięśniowych).

C2 Zdobycie podstawowych umiejętności ruchowych w zakresie fitness (podstawowe kroki i ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe).

C3 Przygotowanie do samodzielnego zdobywania i doskonalenia wiedzy z zakresu fitness oraz wykazania się kreatywną postawą w trakcie przygotowań do prowadzenia własnych zajęć fitness.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

odniesienie do celów przedmiotu

M1A_W02 Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka

C1

M1A_U03 Potrafi komunikować się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie związanym ze studiowanym kierunkiem studiów

C1, C2, C3

M1A_U11 Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych) w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów

C1, C2, C3

M1A_K04 Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role

C3

17 Treści programowe			
	forma zajęć – ćwiczenia	liczba godzin S	odniesienie do efektów kształcenia
1.	Zajęcia organizacyjne, podanie wymogów zaliczeniowych przedmiotu, tematyki zajęć i literatury, przedstawienie charakteru przedmiotu, zasad bezpieczeństwa i higieny pracy na zajęciach fitness. Krótka charakterystyka historii i form fitness. Budowa narządów ruchu –układ szkieletowy, więzadłowy, mięśniowy.	4	M1A_W02
2.	Struktura zajęć fitness – rozgrzewka. Podstawowe kroki (low, hi) stosowane w lekcji fitness, ćwiczenia kształtujące koordynację, podnoszące poziom pamięci ruchowej.	4	M1A_U11
3.	Formy cardio (kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego) - formy o małej, średniej i dużej intensywności – Dance (latino, zumba), fat burning, aerobik klasyczny.	4	M1A_U11
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.	4	M1A_U11
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, Body ball – ćwiczenia z piłkami.	4	M1A_U11
6.	Formy body&mind – elementy: jogi, metody Pilatesa, stretchingu oraz relaksacji	4	M1A_U11
7.	Pedagogizacja – samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć fitness- rozgrzewki	1	M1A_U03, M1A_U11, M1A_K04
8.	Pedagogizacja – samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć fitness wzmacniających układ sercowo-naczyniowy	2	M1A_U03, M1A_U11, M1A_K04
9.	Pedagogizacja – samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć fitness wzmacniających układ mięśniowy	2	M1A_U03, M1A_U11, M1A_K04
10.	Sprawdzenie wiedzy z zakresu omawianych zagadnień.	1	M1A_W02
	suma godzin	30	
18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne			
1.	Wykład		
2.	Studiowanie literatury przedmiotu		
3.	Sprzęt do odtwarzania muzyki, płyty CD		
4.	Przybory (stepy, piłki, maty, hantle, tubingi, bosu)		
5.	Metoda oparta na obserwacji – pokaz i objaśnienie		
19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)			
F1.	Ocena wybranych fragmentów zajęć prowadzonych przez studentów		
F2.	Ocenianie ciągłe (prace kontrolne, kolokwia)		
F3.	Aktywny udział w zajęciach		
P1.	Test		

20 Obciążenie pracą studenta		
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	
Godziny kontaktowe z nauczycielem:	40	
• Ćwiczenia	30	
• Konsultacje	10	
Czas pracy własnej studenta:	10	
• Przygotowanie praktyczne realizacji lekcji fitness	5	
• Przygotowanie do testu zaliczeniowego	5	
SUMA	50	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW	2 (1ECTS=25h)	
ECTS DLA PRZEDMIOTU		

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1.	Kuba L., Paruzel-Dyja M., (2010), Fitness nowoczesne formy gimnastyki podstawy teoretyczne
2.	Body Life – czasopismo z branży fitness, AWF Katowice
3.	Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W. R., Welk K. A. (2007), Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zysk i Ska, Poznań
Literatura uzupełniająca:	
1.	Olex-Zarychta D. (2005) Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness. AWF Katowice
2.	Stępień E (2003) Poradnik dla instruktorów rekreacji ruchowej "Fitness - nowoczesne formy gimnastyki" /E. Stępień(współautor), TKKF, Warszawa
3.	Grodzka – Kubiak E. (2002) Aerobik czy fitness. DDK Editio, Poznań

22 Formy oceny - szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia z przedmiotu	
Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje:W- 40%, U - 60%, K - 10%	
Zaliczenie przedmiotu to:	
- wykazanie się wiedzą z zakresu biernego i czynnego układu ruchu człowieka (kości, mięśnie),	
- wykazanie się znajomością ćwiczeń kształtujących oraz podstawowych kroków tworzących choreografię,	
- praktyczna realizacja wybranego fragmentu lekcji fitness [rozgrzewka, część główna (cardio, muscle, body&mind), część końcowa (cool down, stretching)	
- umiejętność posługiwania się przyborami używanymi w zajęciach (stepy, hantle, piłki, obręcze, flow tonic, sztangi, bosu itp.)	
- czynny udział w zajęciach	
- kolokwium końcowe	
Czas trwania kolokwium - 60 min, 10 pytań problemowych/opisowych. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów.	
Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 10 pkt., minimalnie na ocenę pozytywną 5 pkt.	
• 0 – 4,9 pkt. - niedostateczny (2,0)	
• 5,0 – 6,0 pkt.- dostateczny (3,0)	
• 6,1 – 7.0 pkt. - dostateczny plus (3,5)	
• 7,1 - 8.0 pkt. - dobry (4,0)	
• 8,1 – 9.0 pkt. - dobry plus (4,5)	
• 9,1 - 10 pkt.- bardzo dobry (5,0)	
Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań. Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen oraz ocena z obserwacji zaangażowania i pracy studenta w całym semestrze.	

23 Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1.	Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
2.	Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć
3.	Konsultacje odbywają się zgodnie z obowiązującym terminarzem

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
M1A_W02	K_W02, K_W06	C1	ĆW 1,10	1	F3, P1
M1A_U03	K_U01, K_U02, K_U04 K_U07	C1, C2, C3	ĆW 7-9	2, 3, 4	F1, F2, F3
M1A_U11	K_U15, K_U16	C1, C2, C3	ĆW 2-9	3, 4, 5	F1, F2, F3
M1A_K04	K_K01	C3	ĆW 7-9	2, 3, 4	F1, F2, F3