

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Fitness

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

3 Kod modułu
(wypełnia koordynator ECTS)

4 Grupa treści kształcenia
ogólnego

5 Typ modułu
fakultatywny

6 Poziom studiów
studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS
2

8 Poziom przedmiotu
podstawowy

9 Rok studiów
II rok, sem. III –
zimowy

10 Liczba godzin w semestrze

11 Liczba godzin w tygodniu

	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.
--	------	-----	------	------	-------	------	-----	------	------	-------

studia stacjonarne	-	30	-	-	-	-	2	-	-	-
--------------------	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---

studia niestacjonarne	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

Marta Mandziuk, dr

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Student powinien posiadać podstawowe wiadomości teoretyczne z zakresu anatomii i fizjologii wysiłku człowieka.

2. Na zajęciach praktycznych obowiązuje wygodny i schludny ubiór sportowy.

3. W przypadku niedyspozycji bądź przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych, student zobowiązany jest do przedłożenia prowadzącemu zwolnienia lekarskiego. W takim przypadku warunkiem zaliczenia przedmiotu jest bierne uczestnictwo w zajęciach i ich hospitacja oraz napisanie pracy zaliczeniowej na podany przez prowadzącego temat.

15 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.

C3. Zapoznanie studenta z zasadami tworzenia konspektu zajęć fitness oraz metodyką prowadzenia zajęć ruchowych przy muzyce z uwzględnieniem charakteru grupy ćwiczeniowej. Przygotowanie studenta do samodzielnej organizacji miejsca ćwiczeń poprzez dobór przyborów i przyrządów oraz odpowiedniej muzyki (liczba bitów) do

prowadzenia zajęć różnych form fitness. Dostosowanie warunków i rodzaju ćwiczeń ruchowych z uwzględnieniem liczebności grupy, wieku, płci, stanu zdrowia oraz poziomu sprawności i umiejętności uczestników zajęć. Zapoznanie z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu
EK01	Rozumie wpływ bodźców społecznych i ekonomicznych na zachowania człowieka (w tym zachowania zdrowotne) jak i całego społeczeństwa	C1-C3
EK02	Posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej.	C1-C3
EKO3	Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii	C1-C3

17 Treści programowe

forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
ĆW1. Zajęcia organizacyjne. Zapoznanie z przyborami i przyrządami wykorzystywanymi do zajęć fitness. Bezpieczeństwo i higiena zajęć fitness	2		EKO1;EKO2; EKO3
ĆW2. Metodyka i systematyka ćwiczeń kształtujących	2		EKO1; EKO2; EKO3
ĆW3. Systematyka i metodyka nauczania podstawowych kroków w aerobiku. Budowa układu choreograficznego.	2		EKO1; EKO2; EKO3
ĆW4. Stretching (ćwiczenia wzmacniająco – rozciągające): podstawowe założenia i technika wykonania ćwiczeń. Ćwiczenia mięśni kończyn dolnych, ćwiczenia mięśni obręczy biodrowej, ćwiczenia mięśni prostowników grzbietu.	2		EKO1; EKO2; EKO3
ĆW5. Stretching – ćwiczenia uelastyczniające mięśnie. Ćwiczenia mięśni tułowia, ćwiczenia mięśni kończyn górnych, ćwiczenia mięśni obręczy barkowej, ćwiczenia mięśni karku i górnej części grzbietu.	2		EKO1; EKO2; EKO3
ĆW6,7. Aerobik – total body condition ćwiczenia poprawiające ogólną kondycję i równomiernie kształtujące wszystkie partie mięśni. System ćwiczeń wzmacniających (muscle) z wykorzystaniem taśm theraband i ekspanderów w celu rozwijania siły, mocy i wytrzymałości. Stretching.	4		EKO1; EKO2; EKO3
ĆW8. Step – aerobik: ćwiczenia gimnastyczne na platformach przy muzyce. Metodyka nauczania kroków i układu choreograficznego. Stretching.	2		EKO1; EKO2; EKO3
ĆW9. Step – dance. Taneczna forma ćwiczeń wzmacniających na platformie. Nauka choreografii. Stretching.	2		EKO1; EKO2; EKO3

ĆW10,11. Fitball - ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z wykorzystaniem piłek terapeutycznych	4	EKO1; EKO2; EKO3
ĆW12,13. . Pilates – ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne	4	EKO1; EKO2; EKO3
ĆW14-15. Zaliczenie przedmiotu. Prowadzenie zajęć ruchowych z zakresu poznanych form fitness na podstawie przygotowanego konspektu.	4	EKO1; EKO2; EKO3
suma godzin		30

18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne

1. Pokaz, objaśnienie, instruowanie.
2. Przybory i przyrządy fitness (stepy, piłki fitball, obciążniki, hantle, taśmy thera-band, bosu).
3. Sprzęt nagłaśniający, mikroport.

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

- F1. Obecność i aktywność na zajęciach
- F2. Zaliczenie praktyczne – konspekty zajęć
- P1. Ocena wiadomości i umiejętności praktycznych

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	NS
Godziny kontaktowe z nauczycielem	30	-
Przygotowanie się do ćwiczeń	5	-
Czytanie wskazanej literatury	5	-
Opracowywanie konspektów	5	-
Przygotowanie się do zaliczenia	5	-
SUMA	50	-
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2	-

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Corbin Ch. B. i wsp.: Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wyd. Zys i S-ka, Poznań 2007.
2. Olex-Zarychta D.: Fitness: teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć: podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness. Wyd. AWF Katowice 2005.
3. Dencikowski A., Drozd S., Czarny W.: „Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie. Wyd. UR, 2008 .
4. Kuba L., Paruzel-Dyja M.: Fitness nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne. Wyd. AWF Katowice, 2010.

5. Pietrzyk D.: Fitness: Nowoczesne formy gimnastyki: poradnik dla instruktorów rekreacji ruchowej. Wyd. TKKF, Warszawa 2005.

Literatura uzupełniająca:

1. Raisin L.: 120 ćwiczeń dla zdrowia. Wyd. Wiedza i Życie, Warszawa 2006.

2. Carlos K.: Fitness – ćwiczenia na cały rok. Wyd. Publicat, Poznań.

3. Grodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness. Wyd. DDK Edition, 2002.

4. Strony internetowe poświęcone fitness.

22 Formy oceny - szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną

Warunkiem zaliczenia zajęć praktycznych jest:

- aktywny udział w zajęciach;
- uzyskanie oceny pozytywnej z kartkówki sprawdzającej podstawowe nazewnictwo ćwiczeń stosowanych. Kartkówka będzie zawierała 10 pytań – 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).
- w przypadku zwolnienia lekarskiego student opracowuje konspekt zajęć z zadanej formy fitnessu.

Inne przydatne
informacje

22 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć: strona internetowa uczelni www.pswbp.pl
2. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina): strona internetowa uczelni www.pswbp.pl
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce): strona internetowa uczelni www.pswbp.pl

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W12	C1, C2, C3,	ĆW1- ĆW15	1, 2, 3,	F1, F2, P1,
EK02	K_U22,	C1, C2, C3,	ĆW2- ĆW15	1, 2, 3,	F1, F2, P1
EK03	K_K09	C1, C2, C3,	ĆW1 - ĆW15	1, 2, 3,	F1, F2, P1,