

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		FITNESS				
2. Nazwa jednostki		Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Fizjoterapii				
3. Grupa treści kształcenia		---				
4. Typ przedmiotu		Do wyboru				
5. Poziom studiów		Jednolite studia magisterskie				
6. Liczba punktów ECTS		1				
7. Poziom przedmiotu		Podstawowy				
8. Rok studiów, semestr		II rok, semestr III				
9. Liczba godzin w semestrze		Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.
						Zp.
						Pr.
		30				
10. Język wykładowy:		polski				
11. Wykładowca (wykładowcy)		Agata Pocztarska-Głos, dr				
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. 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.						
13. Cele przedmiotu						
C1 Rozwijanie 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.						
C2 Przekazanie podstawowej wiedzy z zakresu fitness (terminologii, historii i form fitness).						
Zapoznanie 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.						
C3 Nauczenie podstawowych umiejętności ruchowych w zakresie fitness (podstawowe kroki i ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe).						
C4 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 lecznictwa uzdrowiskowego.						
14. 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					K_W03, , K_W07, K_W11	

stosowane w trakcie prowadzenia zajęć fitness. (A.W16, B.W4, C.W6, C.W17.)	
EU02 Potrafi scharakteryzować różne form fitness i zgodnie z ich specyfiką oraz założeniami potrafi zaproponować rodzaj ćwiczeń 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.)	K_W07, K_W11, K_W06
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 współćwiczących. Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role.	K_K01, K_K07, K_K09
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_K03, K_K05
15. Treści programowe	
Forma zajęć – ćwiczenia	
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. Pedagogizacja – samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć fitness: rozgrzewki, części głównej lub końcowej na podstawie przygotowanego konspektu.	

8. Zaliczenie teoretyczne - sprawdzenie wiedzy z zakresu omawianych zagadnień – test.	
16. 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	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność na zajęciach i odpowiedni ubiór – strój sportowy i obuwiu sportowe.	
F2. Aktywny udział w zajęciach praktycznych.	
F3. Ocena prowadzenia przez studentów wybranych fragmentów zajęć na podstawie przygotowanego konspektu.	
P1. Zaliczenie końcowe – test.	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	32
Nakład pracy studenta	
Przygotowanie się do zajęć	1
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	2
SUMA	35
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Kuba L., Paruzel-Dyja M., (2010), <i>Fitness nowoczesne formy gimnastyki</i> . Podstawy teoretyczne. AWF Katowice	
2) Olex-Zarychta D. (2005), <i>Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć</i> . 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), <i>Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie</i> . Wydawnictwo Zysk i Ska, Poznań.	
20. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną.	
Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W- 40%, U - 60%, K - 10%	
Podstawą zaliczenia ćwiczeń jest:	
- 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 przybarami używanymi w zajęciach (stepy, hantle, piłki, obręcze, flow tonic, sztangi, bosu itp.)	
- czynny udział w zajęciach	
- test	
Czas trwania testu - 30 min, 15 pytań. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi. Każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt - maksymalnie student może uzyskać 15 pkt., minimalnie 8 pkt.	
Punktacja:	
• 0 – 7 pkt - niedostateczny (2,0)	
• 8 dostateczny (3,0)	
• 9 – 10 dostateczny plus (3,5)	

- 11 – 12 dobry (4,0)
- 13 – 14 dobry plus (4,5)
- 15 – 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.

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.

21. 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 PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem

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

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

*** - 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)