

SYLABUS PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu/modułu:	Ćwiczenia fitness		Liczba punktów ECTS: 2	Kod przedmiotu: P17
Jednostka prowadząca:	WYDZIAŁ FIZJOTERAPII			
Kierunek studiów:	FIZJOTERAPIA			
Forma studiów:	+	Stacjonarne	+	Niestacjonarne
Poziom studiów:		I-go stopnia		
		II-go stopnia		
	+	Jednolite magisterskie		
Semestr:	I	II	III	IV
		V	VI	VII
			VIII	IX
			X	
Forma zaliczenia:	Z/o	Zaliczenie (Z), Zaliczenie na ocenę (Z/o), Egzamin (E)		
Profil studiów:	Praktyczny			
Język wykładowy:	Polski			
Koordinator:				
Prowadzący przedmiot:				
Forma kształcenia			Liczba realizowanych godzin (nakład pracy studenta)	
			Stacjonarne	Niestacjonarne
Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim	Wykład (W)			
	Seminaria (S)			
	Ćwiczenia audytoryjne (CA)		30	30
	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)			
	Ćwiczenia kliniczne (CK)			
Czas pracy własnej studenta (godziny studenta)			20	20
SUMA GODZIN			50	50
Bilans punktów ECTS			2	
1. Cel przedmiotu:				
<ol style="list-style-type: none"> Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć typu fitness Przygotowanie studentów do propagowania aktywności fizycznej jako zdrowego stylu życia 				

2. Wymagania wstępne:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zaliczone przedmioty: Anatomia (anatomia prawidłowa, funkcjonalna), Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu, Wychowanie fizyczne. Wiedza z w/w przedmiotów na poziomie zaawansowanym 2. Umiejętność prowadzenia zajęć w systemie grupowym, pisanie konspektu zajęć, prawidłowego wykonywania ćwiczeń 3. Umiejętność współpracy i pracy w zespole 	
3. Warunki zaliczenia:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Obecność na zajęciach zgodnie z „Regulaminem studiów” 2. Odpowiedź ustna 3. Kolokwium pisemne – pytania testowe zamknięte i otwarte, 60% poprawnych odpowiedzi 4. Złożenie pracy samokształceniowej 	
4. Oczekiwane efekty kształcenia	
Efekty kształcenia przedmiotu (szczegółowe):	Metody weryfikacji zakładanych efektów kształcenia*
<p><u>Wiedza:</u> W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:</p> <p>C.W5. zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta; C.W6. teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;</p>	<p>Kolokwium pisemne Odpowiedź ustna</p>
<p><u>Umiejętności:</u> W zakresie umiejętności absolwent potrafi:</p> <p>C.U5. konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń; C.U6. dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego C.U7. wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;</p>	<p>Odpowiedź ustna Ćwiczenia praktyczne Praca samokształceniowa</p>
<p>*np.: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwia cząstkowe, odpowiedź ustna, prezentacja multimedialna, analiza problemu, analiza przypadku, ćwiczenia praktyczne, praca w grupie, dziennik umiejętności, dyskusja, referat, esej i inne</p>	
5. Treści programowe:	
Tematyka zajęć:	

Historia fitnessu.
Struktura lekcji fitness.
Metody oceny intensywności ćwiczeń fizycznych. Przeciwwskazania bezwzględne i względne do aktywności fizycznej
Zasady planowania i realizacji zajęć grupowych. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń, budowanie konspektu zajęć.
Ćwiczenia aerobowe
Ćwiczenia wzmacniające
Ćwiczenia rozciągające. Techniki oddychania. Ćwiczenia relaksacyjne.
Technika kroków podstawowych i ćwiczeń wzmacniających z wykorzystaniem platformy step
Zasady muzyki, kompozycja choreografii układów i zestawów ćwiczeń kształtujących siłę, wytrzymałość, gibkość i równowagę z metodyką nauczania. Przeprowadzenie fragmentu lekcji Fitness.

6. Narzędzia dydaktyczne

np.: prezentacje multimedialne, plansze edukacyjne, fantomy, modele edukacyjne, atlasy anatomiczne, szkielet człowieka, stoły rehabilitacyjne, pasy do trakcji, wałki, półwałki, kliny

Plansze anatomiczne narządu rodnego, maty do fitness, stepy, ciężarki do ćwiczeń, piłki różnej średnicy, poduszki sensoryczne, tubingi, maty do jogi, paski do jogi, klocki do jogi.

7. Ocena zakładanych efektów kształcenia

Ocena słowna	Ocena wg	Opis
Bardzo dobry	5.0	Student posiada pogłębioną wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia, bezbłędnie przygotowuje partie materiału podczas pracy bezkontaktowej, wykazuje duże zaangażowanie na ćwiczeniach.
Dobry plus	4.5	Student posiada szczegółową wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia, lecz obarczoną drobnymi błędami, przygotowuje bezbłędnie partie materiału wyznaczone na pracę bezkontaktową, wykazuje duże zaangażowanie na ćwiczeniach.
Dobry	4	Student przyswoił wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia w stopniu dobrym, przygotowuje partie materiału wyznaczone na pracę bezkontaktową z drobnymi błędami, wykazuje średnie zaangażowanie podczas ćwiczeń.
Dostateczny plus	3.5	Student posiada wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia w stopniu podstawowym, popełnia błędy podczas przygotowywania partii materiału zadanego na pracę bezkontaktową, wykazuje przeciętne zaangażowanie podczas ćwiczeń.
Dostateczny	3.0	Student posiada wiedzę i umiejętności, wymienioną w efektach kształcenia w stopniu minimalnym. Informacje, jakie przyswoił sobie podczas pracy bezkontaktowej są niepełne i obciążone błędami.
Niedostateczny	2.0	Student nie opanował wiedzy i umiejętności wymienionych w efektach kształcenia.

8. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Berk B.: *Aktywna mama. Ćwiczenia i porady dla przyszłych mam*. Wyd. Buk Rower, Warszawa 2010.
2. Clapp J. F.: *Exercising through your pregnancy*. Addicus Books, Omaha, Nebraska 2002.
3. Grodzka-Kubiak A., 2002 „Aerobik czy fitness”, wyd. DDK Edition, Poznań.
4. Branska Z., 2000 „Aerobik”, wyd. TKK , Warszawa.
5. Cichalewska A., Kolarczyk E., Arlet A., 1997 „Aerobik - podstawy teoretyczne i zasób ćwiczeń gimnastycznych”, AWF, Kraków.
6. Matella K., 2008 „Fitness – zdrowie i uroda, wyd. Literat, Toruń

Literatura uzupełniająca:

1. Guerra D.: *Joga na czas ciąży i porodu*. Wyd. Illuminatio 2014.

9. Matryca efektów kształcenia

Odniesienie do szczegółowych efektów kształcenia	
Wiedza	C.W5 C.W6
Umiejętności	C.U5 C.U6 C.U7

Od roku akademickiego 2020/2021

Podpis koordynatora przedmiotu:

Podpis Dziekana:

.....

.....