**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** 2020/2021-2022/2023

**Rok akademicki** 2022-2023

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Fitness (do wyboru Body ball, Step aerobic, Cross Trening) |
| Kod przedmiotu\* | - |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Turystyka i Rekreacja |
| Poziom studiów | Studia pierwszego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 3 rok, sem. V |
| Rodzaj przedmiotu | Dodatkowy do wyboru |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | Dr Justyna Glińska- Wlaź |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Justyna Glińska- Wlaź |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| V |  | 12 |  |  |  |  |  |  | 1 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

☐ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

Ćwiczenia- Zaliczenie z oceną

2. Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Sprawność ogólna, znajomość podstawowych ćwiczeń wykonywanych na zajęciach rekreacyjnych oraz poprawne nazewnictwo. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zaznajomienie z teoretyczną wiedzą o nowoczesnych formach gimnastyki- fitness |
| C2 | Nauczenie poprawnego wykonywania ćwiczeń wzmacniających |
| C3 | Umiejętność doboru podstawowych ćwiczeń dla konkretnych grup mięśniowych |
| C4 | Poprawa sprawności fizycznej |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | Będzie znał w zaawansowanym stopniu zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia. | K\_W03 |
| EK\_02 | Będzie umiał organizować aktywność ruchową w formie fitnessu oraz zajęć z różnymi akcesoriami fitness | K\_U06 |
| EK\_03 | Będzie gotów w uczestniczyć w aktywności ruchowej swojej i społeczeństwa | K\_K06 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| **Treści merytoryczne** |
| Nie dotyczy |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| **Treści merytoryczne- Body ball** |
| Zapoznanie studentów z warunkami zaliczenia przedmiotu oraz przepisami BHP, przedstawienie treści sylabusa. Zapoznanie studentów z zajęciami fitness oraz fachowym słownictwem i nazewnictwem- 2 godz. |
| Zajęcia wprowadzające z nauką poprawnego wykonywania ćwiczeń bez piłki i z piłką- 1 godz. |
| Zajęcia typu BPU z wykorzystaniem piłek Body Ball- 2 godz. |
| Ćwiczenia z piłkami Body Ball w różnych pozycjach wyjściowcyh - 2 godz. |
| Zajęcia typu Body Shape- 2 godz. |
| Podstawy Pilates oraz zajęć fitness dla osób starszych- 1 godz. |
| Ćwiczenia wzmacniające grupy mięśni: ramion, pleców, klatki piersiowej, brzucha oraz nóg- 2 godz. |

|  |
| --- |
| **Treści merytoryczne- Step aerobic** |
| Zapoznanie studentów z warunkami zaliczenia przedmiotu oraz przepisami BHP, przedstawienie treści sylabusa. Zapoznanie studentów z zajęciami fitness oraz fachowym słownictwem i nazewnictwem- 2 godz. |
| Step- układ z wykorzystaniem podstawowych kroków oraz ćwiczenia wzmacniające z użyciem stepu- 2 godz. |
| Choreografia na poziomie średniozaawansowanym, ćwiczenia wzmacniające z obciążeniem (hantelki)- 1 godz. |
| Układ na stepie z udziałem dwóch osób ćwiczących oraz ćwiczenia z użyciem piłek Body ball- 2 godz. |
| Choreografia na poziomie zaawansowanym, ćwiczenia wytrzymałościowe z użyciem stepu- 2 godz. |
| Doskonalenie poznanych elementów (ćwiczenia wzmacniające)- 1 godz. |
| Ćwiczenia wzmacniające grupy mięśni: ramion, pleców, klatki piersiowej, brzucha oraz nóg- 2 godz. |

|  |
| --- |
| **Treści merytoryczne- Cross Trening** |
| Zapoznanie studentów z warunkami zaliczenia przedmiotu oraz przepisami BHP, przedstawienie treści sylabusa. Zapoznanie studentów z zajęciami Cross Treningu oraz fachowym słownictwem i nazewnictwem- 2 godz. |
| Ćwiczenia kształtujące stabilizację głęboką (CORE) - 3 godz. |
| Ćwiczenia wprowadzające do Cross Treningu. Nauka poprawnej techniki ćwiczeń z Kettlebell- 2 godz. |
| Ćwiczenia z użyciem Core Bag, TRX oraz przykładowa jednostka treningowa Cross Trening- 2 godz. |
| Doskonalenie poznanych elementów- 1 godz. |
| Ćwiczenia wzmacniające grupy mięśni: ramion, pleców, klatki piersiowej, brzucha oraz nóg- 2 godz. |

* 1. Metody dydaktyczne

Zajęcia praktyczne; pogadanka, pokaz i objaśnienie.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | Przygotowanie zestawu ćwiczeń (konspekt), obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| Ek\_ 02 | Przygotowanie zestawu ćwiczeń | ćwiczenia |
| Ek\_03 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| **Ćwiczenia**:   * Poprawny pokaz podstawowych ćwiczeń fitness- – 30 % składające się na całość oceny * Przygotowanie i przeprowadzenie zestawu ćwiczeń na podaną grupę mięśniową- 50 % składające się na całość oceny * aktywne uczestnictwo na zajęciach- 10 % składające się na całość oceny * zaliczenie wszystkich efektów uczenia się powoduje zaliczenie przedmiotu |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 12 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 5 |
| Godziny nie kontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Przygotowanie do zaliczenia: 6  Napisanie konspektu: 2  Praca własna (nauka i doskonalenie techniki ćwiczeń): 3 |
| SUMA GODZIN | 28 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 1 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | - |
| zasady i formy odbywania praktyk | - |

7. LITERATURA:

|  |
| --- |
| **Literatura podstawowa:**   1. Broussal-Derval A.: *Metoda Cross-treningu*, Wydawnictwo Aha 2017. 2. Eberhardt A*.: Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej,* Warszawa 2011. 3. Kuba T. Paruzel- Dyja M.: *Fitness- nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teorii*, Katowice 2010. 4. Pourcelot Ch.: *100% Cross-Trening Ćwiczenia*, Wydawnictwo Aha 2015. 5. Suder E., Brużewicz Sz.: *Anatomia człowieka,* Wrocław 2012. 6. Supińska A., Zabrocka A.: *Fitness- nowoczesne formy gimnastyki*, Gdańsk 2015. |
| **Literatura uzupełniająca:**   1. Hillebrecht A.J.M.: *Fitness z piłką*- 2009/2010. 2. Meise H., Ratajczyk G.: *Fitness z szarfą Thera- Band: od stóp do głów,* 2008/2010. 3. Manoccha P.: *Anatomiczne modelowanie sylwetki*, Warszawa 2010 |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)