|  |
| --- |
| **Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej** |
| **Kierunek studiów: Fizjoterapia** |
| **Moduł / przedmiot: Fitness- nowoczesne formy gimnastyki** |
| **Profil kształcenia: ogólnoakademicki**  |
| **Poziom kształcenia: studia I stopnia** |
| **Liczba godzin w semestrze** | 1 | 2 | 3 |
| I | II | III | IV | V | **VI** |
| **Studia stacjonarne**(w/ćw/lab/pr/e)\* |  |  |  |  |  | **18ćw** |
| **Studia niestacjonarne**(w/ćw/lab/pr/e) |  |  |  |  |  |  |
| **WYKŁADOWCA** | Mgr Ilona Gregorczyk |
| **FORMA ZAJĘĆ** | Ćwiczenia  |
| **CELE PRZEDMIOTU** | Głównym celem zajęć fitness jest poprawa wytrzymałości organizmu, zwiększenie siły, jędrności i elastyczności mięśni oraz redukcja tkanki mięśniowej |
| **Efekt przedmiotowy** | **Odniesienie do efektów** | **Opis efektów kształcenia** | **Sposób weryfikacji efektu** |
| kierunkowych | obszarowych | Wiedza |
|  | FIZ\_W13 | M1\_W06  | Zna i rozumie pojęcia z zakresu kinezyprofilaktyki, kultury fizycznej i sportu | Odpowiedz ustna |
|  | FIZ\_W14 | M1\_W06  | Zna zasady zdrowego trybu życia i promocji zdrowia | Odpowiedz ustna |
| Umiejętności |
|  | FIZ\_U15 | M1\_U11 | Posiada specjalistycznie i różnorodne umiejętności z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, rekreacji i sportu | Pokaz i prowadzenie ćwiczeń |
| Kompetencje społeczne |
|  | FIZ\_K04 | M1\_K04 | Potrafi współdziałać i pracować w grupie, cechuje go chęć pomocy | Pokaz i prowadzenie ćwiczeń |
|  | FIZ\_K09 | M1\_K09 | Dba o stan własnego zdrowia, cechuje się zachowaniami prozdrowotnymi niezbędnymi do wykonywania pracy w zawodzie fizjoterapeuty | Pokaz i prowadzenie ćwiczeń |
| **Nakład pracy studenta (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)\*\***  |
| **Stacjonarne**udział w wykładach = udział w ćwiczeniach = 18 h przygotowanie do ćwiczeń = 10hprzygotowanie do wykładu = przygotowanie do egzaminu = realizacja zadań projektowych =e-learning =zaliczenie/egzamin =2hinne (określ jakie) = **RAZEM:30h****Liczba punktów ECTS:1,5****w tym w ramach zajęć praktycznych:** | **Niestacjonarne**udział w wykładach = udział w ćwiczeniach =18 przygotowanie do ćwiczeń = przygotowanie do wykładu = przygotowanie do egzaminu = realizacja zadań projektowych =e-learning =zaliczenie/egzamin =inne (określ jakie) = **RAZEM:****Liczba punktów ECTS:****w tym w ramach zajęć praktycznych:** |
| **WARUNKI WSTĘPNE** |  |
| **TREŚCI PRZEDMIOTU****(**z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning) | -Muzyka i jej znaczenie w lekcji fitness : pojęcie bitu, taktu. frazy, bloku.-Sygnalizacja słowna i wzrokowa podstawowe zasady ich stosowania podczas procesu dydaktycznego.-Wariacje i kombinacje kroków bazowych. Podstawowe zasady tworzenia choreografii -Technika ćwiczeń wzmacniających na określone grupy mięśniowe z obciążeniem własnym oraz przyborami. bazowych oraz w ćwiczeniach wzmacniających, metody ich eliminowania.-Tworzenie różnego rodzaju lekcji o charakterze wzmacniającym wytrzymałość siłową.-Podstawowe ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. -Stretching –ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe -Marsz z kijami Nordic Walking- nauka prawidłowego marszu i rozgrzewki |
| **LITERATURA** **OBOWIĄZKOWA** | Piotr Wróblewski „ Poradnik Nordic Walking”Olex -Mierzejewska D. (2002): Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. KatowiceGrodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness. DDK Edition, Poznań 2002 |
| **LITERATURA** **UZUPEŁNIAJĄCA** | Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. (2009): Współczesny trening siły mięśniowej. AWF, Katowice. |
| **METODY NAUCZANIA****(**z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning) | W formie bezpośredniej:Zajęcia prowadzone są metodami opartymi na słowie,pokazie i działaniu praktycznym uczestnikówW formie e-learning: |
| **POMOCE NAUKOWE** | Kije Nordic Walking, piłki, hantle, stepy |
| **PROJEKT****(o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)** |  |
| **SPOSÓB ZALICZENIA** | -uczestnictwo we wszystkich zajęciach- poprowadzenie rozgrzewki lub krótkiego układu na zajęciach |
| **FORMA I WARUNKI ZALICZENIA** | Zaliczenie w formie praktycznejWarunkiem uzyskania zaliczenia jest zdobycie pozytywnej oceny ze wszystkich form zaliczenia przewidzianych w programie zajęć z uwzględnieniem kryteriów ilościowych oceniania określonych w Ramowym Systemie Ocen Studentów w Wyższej Szkole Biznesu w Dąbrowie Górniczej. |

*\* W-wykład, ćw- ćwiczenia, lab- laboratorium, pro- projekt, e- e-learning*