|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)\* | |  | | |  | |  | |  | |  | **18** |
| **Studia niestacjonarne**  (w/ćw/lab/pr/e) | |  | | |  | |  | |  | |  | **18** |
| **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  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:** | | | | | | | | **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. Katowice  Grodzka-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 uczestników  W 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 praktycznej  Warunkiem 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*