

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Holistyczna pielęgnacja ciała

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Aktywność fizyczna w modelowaniu sylwetki
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PNC1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Specjalność: Holistyczna pielęgnacja ciała
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
6	0	0	0	16	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Student poznaje różne formy zajęć ruchowych mające na celu modelowanie sylwetki osób w różnym wieku i o różnych potrzebach.
- Cel2 Student potrafi ustalić podstawowe obciążenia wysiłkowe i kontrolować je przy pomocy dostępnej aparatury.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student opisuje różne formy zajęć, wie jakie cele można dzięki nim osiągnąć.
- EK2 Wiedza: Student prezentuje technikę, pozycje wyjściowe do konkretnych ćwiczeń, stosuje dostępną aparaturę w celu kontrolowania obciążeń wysiłkowych.
- EK3 Kompetencje społeczne: Student wykazuje dbałość o poziom sprawności fizycznej, odpowiednią ilość ruchu, doskonali swoje umiejętności.
- EK4 Kompetencje społeczne: Student określa priorytety działania, wie kiedy zwrócić się o poradę do eksperta.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Wprowadzenie w tematykę zajęć. Informacja o zachowaniu bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń.	1
L2	Nordic walking jako forma zajęć odpowiednia dla osób w różnym wieku, cel: redukcja tkanki tłuszczowej. Praktyka różnych technik marszu z kijami, również z wykorzystaniem pulsometru do ustalenia obciążeń treningowych.	4
L3	BodyART treningiem wzmacniającym, modelującym sylwetkę; elementy ćwiczeń pilates - wzmocnienie mięśni głębokich.	5
L4	Przykłady ćwiczeń modelujących sylwetkę z wykorzystaniem dużych piłek (body ball).	4
L5	Znaczenie ćwiczeń rozciągających w modelowaniu sylwetki (różne odmiany stretchingu).	2
	RAZEM	16

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Pokaz
- M2 Ćwiczenia praktyczne
- M3 Objasnienie słowne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	16
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	16
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	18
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Projekt zespołowy
F3	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Student uzyskuje zaliczenie po zaprezentowaniu różnych form ćwiczeń a także wykazaniu się wiedzą w jakim celu je stosować. Warunkiem zaliczenia jest także uczestnictwo w projekcie zespołowym.
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student opisuje różne formy zajęć. Czasami pojawiają się błędy, również w określaniu celu.
NA OCENĘ 4	Student potrafi trafnie opisać większość poznanych form, zna ich cele.
NA OCENĘ 5	Student bezbłędnie opisuje i podaje cele poznanych form zajęć.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student prezentuje pozycje do ćwiczeń, ma jednak problemy z ich dokładnym opisaniem. Student wykorzystuje większość dostępnego sprzętu, pojawiają się jeszcze problemy z pełną jego obsługą.
NA OCENĘ 4	Student prezentuje pozycje do ćwiczeń, potrafi je częściowo opisać, sprawnie korzysta z dostępnego sprzętu.
NA OCENĘ 5	Student bezbłędnie pokazuje i opisuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń, ponadto sprawnie korzysta z dostępnego sprzętu, chętnie pomaga innym, którzy jeszcze nie nabyli tych umiejętności.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	



NA OCENĘ 3	Student prezentuje dostateczny poziom sprawności fizycznej, nieznacznie wyższy niż przy rozpoczynaniu zajęć. Jego umiejętności też są większe.
NA OCENĘ 4	Student prezentuje dobry poziom sprawności fizycznej, większe umiejętności, dba o odpowiednią ilość ruchu w czasie wolnym.
NA OCENĘ 5	Student prezentuje wysoki poziom sprawności fizycznej, cały czas doskonali swoje umiejętności, dba o regularną aktywność fizyczną, nie tylko na zajęciach.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student zazwyczaj potrafi określić priorytety, nie zawsze trafnie ocenia, kiedy działania wykraczają poza jego kompetencje.
NA OCENĘ 4	Student trafnie określa priorytety, zwykle jest w stanie ocenić, kiedy należy zwrócić się do eksperta po poradę.
NA OCENĘ 5	Student bez problemów potrafi ustalić priorytety, doskonale wie, kiedy zwrócić się po poradę.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W10, K_U02	Cel1	L1 L2 L3 L4 L5	M1 M2 M3	F1 F2 F3
EK2	K_U16, K_K01	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5	M1 M2 M3	F1 F2 F3
EK3	K_K01, K_K03	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5	M1 M2 M3	F1
EK4	K_K01, K_K03, K_K04	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5	M1 M2 M3	F1 F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Janik B — *Pilates. Prawdziwa siła od środka*, Szczecin, 2006, PPH GAMP
- 2 Birch K i wsp. — *Fizjologia sportu, krótkie wykłady*, Warszawa, 2009, PWN
- 3 Figurscy M, T — *Nordic walking dla ciebie*, Warszawa, 2008, Interspar
- 4 Burger D — *Nordic walking, sposób na zdrowie i kondycję*, Warszawa, 2010, Klub dla Ciebie
- 5 Vella M — *Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet*, Warszawa, 2010, Muza
- 6 Bean A — *Żywność w sporcie*, Poznań, 2005, Zysk i S-ka

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Ellsworth A — *Anatomia jogi. Atlas ćwiczeń*, Warszawa, 2012, Buchmann
- 2 Bushman B — *Complete guide to fitness and health*, USA, 2011, ACSM/ Human Kinetics
- 3 Listkowska A, Listkowski M — *Stretching A-Z sprawność i zdrowie*, Łódź, 2004, Aleksandra

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)



OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....