

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Terapia zajęciowa studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 000

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Fitness
KOD PRZEDMIOTU	RR000 PSA1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty obowiązkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
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	14	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Praktyczne zapoznanie studentów z wybranymi formami fitness.

Cel2 Wypracowanie umiejętności komponowania prostych układów fitness dla potrzeb terapii zajęciowej.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Prawidłowa koordynacja ruchowa, odpowiedni poziom ogólnej sprawności ruchowej.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Posiada podstawową wiedzę z zakresu zasad tworzenia układów fitness.

EK2 Wiedza: Potrafi tworzyć własne układy fitness uwzględniając potrzeby terapii zajęciowej.

EK3 Kompetencje społeczne: Odpowiednia komunikacja i efektywne współdziałanie w grupie.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Aerobic - kroki bazowe, technika wykonywania i nauczanie podstawowych elementów.	1
L2	Trendy prozdrowotne w fitness. Technika Pilates jako forma ćwiczeń wzmacniających i ćwiczeń stosowanych w korekcji postawy.	1
L3	Prawidłowa postawa ciała oraz pozycje ciała odciażające kręgosłup podczas zajęć fitness. Ćwiczenia wzmacniające grzbiet, brzuch, mięśnie pośladkowe i kończyny oraz ćwiczenia rozciągające jako profilaktyka i terapia bólów kręgosłupa.	1
L4	Hilo combo - ćwiczenia wytrzymałościowe w formie układów choreograficznych.	1
L5	Step aerobic - kroki podstawowe, technika wykonania, zasady bezpieczeństwa, kombinacje kroków bazowych w formie układów choreograficznych.	1
L6	Step aerobic - ćwiczenia wytrzymałościowe i wzmacniające z wykorzystaniem platform.	1
L7	TBC - ćwiczenia siłowo-wytrzymałościowe z przyborami.	1
L8	ABT - ćwiczenia siłowo-wytrzymałościowe z ukierunkowaniem na dolne partie ciała.	1
L9	Stretching - ćwiczenia relaksacyjne.	1
L10	Latino-aerobic - ćwiczenia wytrzymałościowe z wykorzystaniem muzyki i kroków tańców latynoamerykańskich.	1
L11	Dyna Band - ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem gumowych taśm.	1
L12	Fitt Ball zajęcia z wykorzystaniem dużych piłek Thera-Band. Przykłady zastosowania ćwiczeń wzmacniających, rozluźniających i równoważnych z piłką.	1
L13	Organizacja zajęć fitness w terapii zajęciowej ,dobór odpowiednich form i właściwych ćwiczeń w zależności od rodzaju schorzenia oraz możliwości funkcjonalnych pacjentów.	1
L14	Zaliczenie praktyczne. Zaliczenie przedmiotu.	1
	RAZEM	14

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne

M2 Praca z podręcznikiem



M3 Studium przypadku

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	14
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	7
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	4
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na wszystkich zajęciach.
2	Zaliczenie praktyczne - prezentacja przygotowanego układu fitness.

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Posiada wiedzę na temat komponowania układów fitness.
NA OCENĘ 4	Zna różne formy zajęć fitness. Posiada wiedzę na temat komponowania układów fitness.
NA OCENĘ 5	Zna różne formy zajęć fitness. Posiada wiedzę na temat komponowania układów fitness. Zna zasady wyboru utworów muzycznych dla potrzeb terapeutycznych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Potrafi zaprezentować podstawowe kroki fitness.
NA OCENĘ 4	Wykonuje podstawowe kroki z zakresu fitness. Potrafi dobrać odpowiednią formę zajęć w zależności od rodzaju schorzenia oraz możliwości funkcjonalnych pacjentów.
NA OCENĘ 5	Wykonuje podstawowe kroki z zakresu fitness. Potrafi dobrać odpowiednią formę zajęć w zależności od rodzaju schorzenia oraz możliwości funkcjonalnych pacjentów. Posiada umiejętność modyfikowania układów fitness dla potrzeb pacjenta.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Ma problemy z komunikacją i współdziałaniem w grupie ale próbuje wykonywać powierzone mu zadania.



NA OCENĘ 4	Radzi sobie z komunikacją i współdziałaniem w grupie.
NA OCENĘ 5	Doskonale komunikuje się i współdziała w grupie.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W09, K_W10, K_W26	Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK2	K_U05, K_U19, K_U24	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK3	K_P01, K_P02, K_P07	Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14	M1	F1 F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Olex D. — *Fitness - metodyka i praktyka.*, Katowice, 2001, Górnośląska Oficyna Wydawnicza S.A.
- 2 Grodzka-Kubiak E. — *Aerobik czy fitness - podręcznik szkoleniowy.*, Poznań, 2002, DDK Edition

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Atkinson H., Deane A. — *Ćwiczenia z taśmą Dyna Band.*, Warszawa, 1995, Świat książki
- 2 Austin D. — *Pilates dla każdego.*, Poznań, 2003, Zysk i S-ka
- 3 Raisin L. — *Stretching dla każdego.*, Warszawa, 2004, Wiedza i Życie

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Katarzyna Filar-Mierzwa (kontakt: katarzyna.filar@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Katarzyna Filar-Mierzwa (kontakt: katarzyna.filar@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)

.....