

# KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025

## FORMA STUDIÓW: STACJONARNA

### INFORMACJE OGÓLNE

**1. Przedmiot** FITNESS / G

**2. Wydział** NAUK O ZDROWIU

**3. Kierunek studiów** FIZJOTERAPIA

**4. Poziom kształcenia** JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE

**5. Liczba punktów ECTS** 1

**6. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
II				30		

**7. Język wykładowy** polski

**8. Wykładowca** Agata Pocztarska-Głos, dr

### INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

#### 9. Wymagania wstępne

- Dobry ogólny stan zdrowia i brak przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.
- Student powinien prezentować co najmniej umiarkowany poziom aktywności fizycznej oraz mieć podstawy teoretyczne i praktyczne z zakresu fizjologii wysiłku i anatomii człowieka oraz kształcenia ruchowego i metodyki nauczania ruchu.

#### 10. Cele przedmiotu

- C1 Rozwijanie sprawności ogólnej i wydolności fizycznej studentów, niezbędnych do wykonywania zawodu fizjoterapeuty. Wdrażanie zasad promujących zdrowy styl życia poprzez aktywność fizyczną i zachęcanie do aktywnego wypoczynku.
- C2 Przekazanie podstawowej wiedzy z zakresu fitness (terminologii, historii i form fitness).
- C3 Zapoznanie studentów z różnymi formami fitness i ich zastosowaniem w pracy z osobami w różnym wieku oraz z uwzględnieniem stanu zdrowia, sprawności fizycznej i indywidualnych predyspozycjami.
- C4 Nauczenie podstawowych umiejętności ruchowych w zakresie fitness (podstawowe kroki i ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe).
- C5 Przygotowanie studentów do samodzielnego zdobywania i doskonalenia wiedzy z zakresu fitness oraz prowadzenia tego typu zajęć w przyszłej pracy zawodowej np. w ośrodkach odnowy biologicznej, spa & wellness lub zakładach leczenia uzdrowiskowego.

#### 11. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych\*

Student, który zaliczył przedmiot:		odniesienie do ogólnych efektów uczenia się
WIEDZA		
EU01	Posiada wiedzę dotyczącą specyfiki fitness. Zna jego cele, zadania i formy, a także werbalne i niewerbalne sposoby kontaktu z klientem stosowane w trakcie prowadzenia zajęć fitness. (A.W16., B.W4., C.W6., C.W17.)	K_W03, K_W07, K_W11
EU02	Potrafi scharakteryzować różne form fitness i zgodnie z ich specyfiką oraz założeniami potrafi zaproponować rodzaj ćwiczeń i zajęć potencjalnym klientom z uwzględnieniem ich stanu zdrowia,	K_W07, K_W11, K_W06

	poziomu sprawności fizycznej, wieku i indywidualnych predyspozycji. (A.W16., B.W4., C.W5., C.W6., C.W8., C.W17.)	
EU03	Zna budowę i funkcję czynnego i biernego układu ruchu oraz zna zasady sterowania układem ruchu. (A.W16., C.W5., C.W6.)	K_W07, K_W11
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>		
EU04	Potrafi zademonstrować kroki i ćwiczenia z zakresu różnych form fitness między innymi: aerobik, latino aerobik, step aerobik, funky, hi-low, fitball, thera-band, fitness - ćwiczenia siłowe, posługując się fachową terminologią. (B.U9., C.U7.)	K_U08
EU05	Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności praktyczne do prowadzenia zajęć fitness. Samodzielnie tworzy choreografię (układ choreograficzny) z uwzględnieniem formy zajęć fitness w zależności od charakteru grupy ćwiczebnej. Potrafi dobrać i właściwie użytkować przybory i przyrządy oraz odpowiednią muzykę (liczba bitów) do prowadzenia zajęć wg. poszczególnych form fitness. Dostosowuje warunki i rodzaj ćwiczeń ruchowych adekwatnie do liczebności grupy, wieku, płci, stanu zdrowia oraz poziomu sprawności i umiejętności uczestników zajęć. (A.U12., B.U4., B.U9., C.U3., C.U5., C.U6, C.U13, C.U15., C.U17.)	K_U06, K_U07, K_U08, K_U10
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
EU06	Przestrzega zasad BHP obowiązujących w trakcie realizacji zajęć ruchowych, dbając o bezpieczeństwo własne oraz współćwiczących. Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role.	K_K1, K_K7, K_K9
EU07	Jest świadomy konieczności utrzymania wysokiej sprawności fizycznej i dba o właściwy poziom własnych umiejętności ruchowych. Potrafi samodzielnie zdobywać oraz doskonalić wiedzę i umiejętności z zakresu fitness.	K_K3, K_K5
<b>12. Treści programowe</b>		
<b>Forma zajęć – zajęcia praktyczne</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z regulaminem sali fitness, programem nauczania, tematyką zajęć i warunkami zaliczenia przedmiotu. Przedstawienie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy na zajęciach fitness. Krótka charakterystyka historii i form fitness.</li> <li>2) Struktura zajęć fitness – rozgrzewka. Podstawowe kroki (low, hi) stosowane podczas zajęć fitness, ćwiczenia kształtujące koordynację, podnoszące poziom pamięci ruchowej. Formy fitness i ich odbiorcy (wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w zależności od stanu zdrowia, poziomu sprawności fizycznej, wieku i indywidualnych predyspozycji ćwiczących).</li> <li>3) Formy cardio (kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego) - formy o małej, średniej i dużej intensywności – aerobik klasyczny, dance (latino, zumba, salsa), fat burning.</li> <li>4) Formy muscle (wzmacniające mięśnie i kształtujące sylwetkę): Body shape - rzeźbienie ciała z użyciem przyborów (hantle, taśmy, tubingi, obciążenia na nogi i ramiona; ABT – wzmacnianie mięśni brzucha, ud i pośladków.</li> <li>5) Formy mieszane cardio&amp;muscle: TBC (total body conditioning) łączenie ćwiczeń wydolnościowych z ćwiczeniami wzmacniającymi duże grupy mięśniowe. Step aerobik – ćwiczenia wydolnościowo – wzmacniające, z użyciem stepów, Step – dance - taneczna forma ćwiczeń wzmacniających na platformie, Body ball – ćwiczenia z piłkami terapeutycznymi.</li> <li>6) Formy body&amp;mind – elementy: stretchingu, Pilatesa, jogi.</li> <li>7) Zaliczenie w formie praktycznej – samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć fitness: rozgrzewki, części głównej lub końcowej na podstawie przygotowanego konspektu.</li> </ol>		
<b>13. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>		
1. Metoda przekazywania wiedzy		
2. Pokaz i objaśnienie		
3. Instruowanie		
4. Przybory (maty, hantle, tubingi, bosu, stepy, piłki terapeutyczne fitball, poduszki sensomotoryczne)		

5. Sprzęt do odtwarzania muzyki	
6. Studiowanie literatury przedmiotu	
7. Konsultacje	
<b>14. Sposoby oceny</b> (częstkowe, końcowe)	
1. Obecność na zajęciach i odpowiedni ubiór – strój sportowy i obuwiu sportowe.	
2. Aktywny udział w zajęciach.	
3. Zaliczenie końcowe, praktyczne - ocena prowadzonego przez studenta fragmentu zajęć fitness na podstawie przygotowanego konspektu.	
<b>15. Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	32
2. Nakład pracy studenta	8
suma	40
liczba punktów ECTS	1
<b>16. Literatura</b>	
Literatura podstawowa:	
1. Kuba L., Paruzel-Dyja M., (2010), <i>Fitness nowoczesne formy gimnastyki</i> . Podstawy teoretyczne. AWF Katowice	
2. Olex-Zarychta D. (2005), <i>Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć</i> . Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness. AWF Katowice.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W. R., Welk K. A. (2007), <i>Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie</i> . Wydawnictwo Zys i Ska, Poznań.	
<b>17. Formy oceny – szczegóły</b>	
Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Na ocenę końcową składają się:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• obecność i czynny udział w zajęciach (zaangażowanie studenta przejawiające się w aktywnym uczestnictwie w zajęciach będzie brane pod uwagę przy ocenie końcowej)</li><li>• wykazanie się znajomością ćwiczeń kształtujących oraz podstawowych kroków tworzących choreografię</li><li>• pisemne przygotowanie konspektu wybranej części zajęć - rozgrzewka, część główna (cardio, muscle, body&amp;mind), część końcowa (cool down, stretching)</li><li>• praktyczna realizacja wybranego fragmentu zajęć fitness</li><li>• umiejętność posługiwania się przyborami używanymi w zajęciach (stepy, hantle, piłki terapeutyczne, tubingi, bosu itp.)</li></ul>	
Nieusprawiedliwiona i nieodrobiona nieobecność na zajęciach wpływa na obniżenie oceny końcowej. Nieobecność podczas zaliczenia końcowego jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0). W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek przystąpić do zaliczenia przedmiotu w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego zajęcia.	
<b>18. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>	
1. Informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.	
2. Zajęcia będą się odbywały w sali fitness - 03H w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II	
3. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć.	
4. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem.	

\* - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz.U. z 2021 r., poz. 755 t.j.)