

## Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	Fizjoterapia
Profil kształcenia	Praktyczny
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
Specjalność	
Forma studiów	Studia niestacjonarne
Semestr studiów	II

Nazwa przedmiotu	Przedmiot do wyboru IV: Fitness z przyborami	Nauki podst. (T/N)	T
------------------	--	--------------------	---

Subject Title	Subject to chose IV: Fitness with accessories
---------------	---

ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu		Kod przedmiotu	
Całk.	2	Kont.	0,4	Prakt.	0,2	Zaliczenie na ocenę	
						IF-II-10	

Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Nazwy przedmiotów	Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu.
	Wiedza	1. Posiada wiedzę na temat podstawowych zagadnień dotyczących aktów ruchowych, form i metod stosowanych w nauczaniu czynności ruchowych.
	Umiejętności	1. Potrafi wykorzystać zasady, metody i środki nauczania aktów ruchowych w procesie fizjoterapii.
	Kompetencje społeczne	1. Dbą o poziom sprawności fizycznej, cechuje się zachowaniami prozdrowotnymi pożądanymi w zawodzie fizjoterapeuty.

### Program przedmiotu

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Ćwiczenia	62	12	

### Treści kształcenia

Ćwiczenia	Sposób realizacji	Ćwiczenia praktyczne.
Lp.	Tematyka zajęć	
Liczbę godzin		
1.	Podstawowe zasady bezpieczeństwa na zajęciach fitness.	
1		
2.	Wpływ ćwiczeń fizycznych na pracę układów ciała człowieka.	
1		
3.	Podstawowe techniki kroków bazowych w fitness.	
2		
4.	Nauczanie i doskonalenie podstawowych umiejętności oraz kształtowanie zdolności motorycznych na zajęciach fitness.	
3		
5.	Ćwiczenia fitness i ćwiczenia fitness z wykorzystaniem przyborów.	
5		

L. godz. pracy własnej studenta	50	L. godz. kontaktowych w sem.	12
---------------------------------	----	------------------------------	----

Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia	Praktyczna lub ustna prezentacja wiedzy i umiejętności, obserwacja postawy i zachowania studenta
--	--

Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	KF_W14 posiada wiedzę z zakresu wykorzystania różnych form ćwiczeń fitness jako środka promującego zdrowy styl życia
	Umiejętności	KF_U25 potrafi wykonać i zademonstrować różne formy ćwiczeń fitness jako środków wspomagających proces fizjoterapii
	Kompetencje społeczne	KF_K11 dba o poziom sprawności fizycznej, cechuje się zachowaniami prozdrowotnymi pożądanymi w zawodzie fizjoterapeuty

### Metody dydaktyczne:

Gry dydaktyczne, ćwiczenia przedmiotowe.

### Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Warunkiem dopuszczenia do zaliczenia przedmiotu jest obecność na 85% zajęć, tj. możliwe jest opuszczenie 2 zajęć. Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez przedstawienie konspektu zajęć fitness oraz pokaz praktycznych umiejętności.

### Literatura podstawowa:

- [1] Bernatek-Brzózka P, Brzózka T. Fitness dla kobiet. Siedmioróg. Wrocław 2010
- [2] Brzózka T. Fitness dla mężczyzn. Siedmioróg. Wrocław 2010
- [3] Jordan A, Hillebrecht M. Fitness z piłką : ruch to życie - życie to ruch. Oficyna Wydawnicza INTERSPAR. Warszawa 2010

### Literatura uzupełniająca:

- [1] Kuba L, Paruzel-Dyja M. Fitness : nowoczesne formy gimnastyki : podstawy teoretyczne. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki. Katowice 2010
- [2] Horst M, Ratajczyk G. Fitness z szarfą: Thera-Band od stóp do głów. Oficyna Wydawnicza ABA. Warszawa 2010

\* niewłaściwe przekreślić

.....  
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:  
pieczęć/podpis

.....  
(Dziekan Wydziału  
pieczęć/podpis)