

Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	Fizjoterapia
Profil kształcenia	Praktyczny
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
Specjalność	
Forma studiów	Studia stacjonarne
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.	1,2	Prakt.	0,6	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/stożenie naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Ćwiczenia	50	30	

Treści kształcenia

Ćwiczenia		Sposób realizacji	Ćwiczenia praktyczne.
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba 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.		6
4.	Nauczanie i doskonalenie podstawowych umiejętności oraz kształtowanie zdolności motorycznych na zajęciach fitness.		6
5.	Ćwiczenia fitness i ćwiczenia fitness z wykorzystaniem przyborów.		16

L. godz. pracy własnej studenta	20	L. godz. kontaktowych w sem.	30
---------------------------------	----	------------------------------	----

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
- [2] Horst M, Ratajczyk G. Fitness z szarfą: Thera-Band od stóp do głów. Oficyna Wydawnicza ABA.
- [3] Olex-Mierzejewska D. Fitness : teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć : podręcznik dla

* niewłaściwe przekreślić

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

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