

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**

**SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2015-17**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>		<b>Zakład Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych</b>		<b>Kierunek:</b>		<b>Fizjoterapia</b>	
<b>Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):</b>			II st., ogólnie akade- micki	<b>Kod przedmiotu:</b>		FIISNs04/ FIISNs05	
<b>Nazwa przedmiotu:</b>		<b><i>Fitness w rekreacji leczniczej</i></b>					
<b>Tryb studiów</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ przedmiotu</b>	<b>Język wykładowy</b>
<i>stacjonarne</i>	II	3	<i>wykłady</i>		2		polski
			<i>ćwiczenia</i>	30			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: mgr Joanna Kania</b>							
<b>e-mail:agazabrocka@wp.pl</b>							
<b>Wymagania wstępne:</b>							
<b>Cele przedmiotu:</b>							
Poznanie współczesnych kierunków kształcenia ruchowego opartego na pedagogice kultury fizycznej i metodyce edukacji fizycznej.  Przedmiot wyposaża studenta w niezbędną wiedzę dotyczącą prozdrowotnych form aktywności ruchowej. Wskazuje jej ważną rolę nie tylko w profilaktyce, lecz również w procesie usprawniania. Ruch oraz ćwiczenia fizyczne są podstawowym środkiem leczniczym, dlatego przedmiot ukierunkowany jest na nauczanie umiejętności prowadzenia zajęć fitness zarówno indywidualnych oraz zbiorowych.							
<b>Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:</b>							
<b>WIEDZA</b>							
W1	Zna podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii, biochemii. Zna podstawowe wiadomości z zakresu aktywności fizycznej.				K_W06,	M2_W02	
W2	Zna zasady oddychania oraz prawidłowe ustawienie ciała w pozycjach wyjściowych do ćwiczeń. Zna zasoby ćwiczeń i ich modyfikacje, umie dobrać je w określone zestawy przydatne do realizacji zadań leczniczych, profilaktycznych, prozdrowotnych i korekcyjnych. Zna zasady fitnessu , w tym min.: technikę ćwiczeń mobilizujących, wzmacniających, rozciągających i				K_W15	M2_W06	

	równoważnych w zajęciach tbc, bs , ćw. z piłką ovo ball, dyskiem sensomotorycznym oraz technikę wykonania podstawowych ćwiczeń z zakresu treningu funkcjonalnego. Omawia technikę wykonania i metodykę nauczania poszczególnych ćwiczeń.		
W3	Zna historię i charakterystykę fitnessu.	K_W15	M2_W06
W4	Określa rolę fitnessu w rozwoju indywidualnym i społecznym.	K_W15	M2_W06
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>			
U1	Potrafi konstruować i wykonywać ćwiczenia mobilizujące, wzmacniające, rozciągające i równoważne w zajęciach tbc, bs , z wykorzystaniem sprzętu: piłką ovo ball, dyskiem sensomotorycznym oraz podstawowe ćwiczenia TF. Wykorzystuje fachowe nazewnictwo ćwiczeń.	K_U08, K_U09,	M2_U05
U2	Potrafi przeprowadzić zajęcia fitness (ćwiczenia mobilizujące, wzmacniające, rozciągające i równoważne w zajęciach tbc, bs , z wykorzystaniem sprzętu: piłką ovo ball, dyskiem sensomotorycznym oraz podstawowe ćwiczenia TF).	K_U08, K_U09,	M2_U05
U3	Potrafi ustabilizować kręgosłup w trakcie ćwiczeń.	K_U08, K_U09,	M2_U05
U4	Potrafi wzmacniać prawidłowo muskulaturę ciała przez stosowanie ćwiczeń mobilizujących, wzmacniających, rozciągających i równoważnych w zajęciach tbc, bs , ćw. z piłką ovo ball, dyskiem sensomotorycznym oraz podstawowych ćwiczeń z zakresu TF.	K_U08, K_U09,	M2_U05
<b>KOMPETENCJE</b>			
K1	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, Jest świadom własnych ograniczeń, potrafi samodzielnie wykonywać powierzone mu zadania i właściwie organizować pracę własną, potrafi brać odpowiedzialność za pracę własną, potrafi pracować w zespole.	K_K01,	M2_K01
K2	Rozumie potrzebę profilaktyki kręgosłupa przez prozdrowotną aktywność fizyczną.	K_K02,	M2_K02
<p><b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b></p> <p>W1, W3, W4 – praca teoretyczna, sprawdzian ustny</p> <p>W2 – sprawdzian praktyczny</p> <p>U1, U2, U3, U4 – sprawdzian praktyczny</p> <p>K1, K2 – sprawdzian ustny</p> <p>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia</p>			

**Metody i formy realizacji przedmiotu:**

- **demonstrowanie:** jako forma przekazywania informacji nauczania umiejętności ruchowych;
- **instruowanie:** przekazywanie informacji nauczania w sposób werbalny lub pisemny;
- **trening umiejętności:** indywidualny/ pary/ trójki/ zespoły;
- **metoda małych grup zadaniowych/ problemowych**

**zaliczenia na ocenę****Treści kształcenia:***Ćwiczenia:*

*Zaznajomienie studenta z organizacją zajęć ruchowych – jej znaczenie dla efektywności i unikania zakłóceń w pracy.*

1. Metodyka prowadzenia ćwiczeń mobilizujących, wzmacniających, rozciągających i równoważnych w zajęciach tbc, bs , ćw. z piłką ovo ball, dyskiem sensomotorycznym oraz podstawowych ćwiczeń z zakresu treningu funkcjonalnego, ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych.
2. Wdrażanie do umiejętności prowadzenia ćwiczeń w różnych środowiskach (sale sportowe, sale chorych, boiska sportowe).
3. Anatomia człowieka, mechanizm skurczu mięśnia.
4. Historia fitnessu.
5. Rola instruktora prozdrowotnych form zajęć.
6. Zasady techniki ćwiczeń mobilizujących, wzmacniających, rozciągających i równoważnych w zajęciach tbc, bs , ćw. z piłką ovo ball, dyskiem sensomotorycznym oraz podstawowych ćwiczeń z zakresu treningu funkcjonalnego, ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych.
7. Struktura lekcji fitness.
8. Stabilizacja kręgosłupa.
9. Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.
10. Ćwiczenia z nowoczesnych form ruchu i ich modyfikacje.

**Forma zaliczenia: zaliczenie z oceną****Literatura:**

*Podstawowa:*

- Bochenek A., Reicher M., 1968, Anatomia człowieka, PZWL Warszawa.
- Fidelus K., 1997, Anatomia funkcjonalna kręgosłupa. /W:/ Bóle kręgosłupa. Red. Kiwerski J., Fiutko R. PZWL Warszawa.
- Greene Haas J., 2011, Anatomia w tańcu, MUZA SA, Warszawa.
- Richardson C., Hodges P. i Hides J., 2009, Kinezyterapia w stabilizacji kompleksu lędźwiowo-miednicznego, Elsevier Urban & Partner, Wrocław.
- Ungaro A., 2003, Metoda ćwiczeń Josepha Pilatesa, gimnastyka która leczy, Świat książki, Warszawa.
- LeMay M., 2005, Stretching, KDC, Warszawa.
- Włodarczyk I., B., Pilates z drobnymi przyrządami.
- Gallagher-Mundy Ch., 2007, Ćwiczenia z piłką, Świat Książki, Warszawa.
- Mrożek K., 2007, Fitness zawód czy pasja, ARTE, Kraków.
- Osiński W., 2000, Antropomotoryka, AWF Poznań.
- Olex-Zarychta D., 2005, Fitness-teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć, AWF, Katowice.
- Szot Z., 2002, Aerobik – technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowskie, AWF iS Gdańsk.

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.
Udział w ćwiczeniach	30 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	10 godz.
Konsultacje	10 godz.
....	godz.
....	godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta 50 godz.
	Punkty ECTS za przedmiot 2 ECTS