

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2018-2021

Jednostka Organizacyjna:	KATEDRA FIZJITERAPII I IKINEZJOLOGII : ZAKŁAD TERAPII ZAJĘCIOWEJ					Kierunek: TERAPIA ZAJĘCIOWA		
Rodzaj studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	I stopień							
Profil (ogólnoakademicki/praktyczny)	PRAKTYCZNY							
Nazwa modułu: Podstawowy, o kulturze fizycznej	Nazwa zajęć (przedmiotu): NOWOCZESNE FORMY GIMNASTYCZNE- FITNESS							
Tryb studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	*Typ zajęć (przedmiotu)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	2	4	wykłady	-	-	-	DO WYBORU	polski
		ćwiczenia	16	10	1			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): mgr Joanna Kania, mgr Justyna Bolek E-mail: joannakania@awf.gda.pl,								
Wymagania wstępne:								
Cele zajęć (przedmiotu):								
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.								

Opis efektów kształcenia dla zajęć (przedmiotu) oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:		Odniesienie do kierunkowego efektu kształcenia
WIEDZA		
W1	Zna podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii, biochemii. Zna podstawowe wiadomości z zakresu aktywności fizycznej.	K_W02
W2	Zna zasady oddychania oraz prawidłowe ustawienie ciała w pozycjach wyjściowych do ćwiczeń. Zna zasób ćwiczeń i ich modyfikacje, umie dobrać je w określone zestawy przydatne do realizacji zadań leczniczych, profilaktycznych, prozdrowotnych i korekcyjnych. Zna zasady stosowania ćwiczeń w terapii zajęciowej, w tym min.: technikę bezpiecznych ćwiczeń mobilizujących, wzmacniających, rozciągających i równoważnych w różnych formach zajęć (tbc, bs, ćw. z piłką ovo ball, body ball, z dyskiem sensomotorycznym) oraz technikę wykonania podstawowych ćwiczeń z zakresu treningu funkcjonalnego. Omawia technikę wykonania i metodykę nauczania poszczególnych ćwiczeń.	K_W011
W3	Zna historię i charakterystykę zajęć z dziedziny Fitness. Określa rolę zajęć ruchowych dziedziny Fitness w rozwoju indywidualnym i społecznym.	K_W18
UMIĘJĘTNOŚCI		
U1	Potrafi konstruować i wykonywać ćwiczenia mobilizujące, wzmacniające, rozciągające i równoważne w różnych formach zajęć prozdrowotnych, z wykorzystaniem sprzętu typu: piła ovo ball, body ball, dysk sensomotoryczny, roller. Wykorzystuje fachowe nazewnictwo ćwiczeń.	K_U01
U2	Potrafi przeprowadzić wiele form zajęć prozdrowotnych z wykorzystaniem sprzętu.	K_U06
U3	Potrafi zadbać o prawidłową postawę i pozycję ćwiczących i prawidłowo wzmacniać ich muskulaturę ciała przez zastosowanie ćwiczeń mobilizujących, wzmacniających, rozciągających i równoważnych.	K_U20
KOMPETENCJE		
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_K06, K_K07
K2	Rozumie potrzebę profilaktyki kręgosłupa i stosowania ćwiczeń usprawniających przez prozdrowotną aktywność fizyczną.	K_K15
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:		
W1, W3 – praca teoretyczna, sprawdzian ustny		
W2 – sprawdzian praktyczny		

U1, U2, U3 – sprawdzian praktyczny

K1, K2 – sprawdzian ustny

Metody i formy realizacji zajęć (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;**

Treści kształcenia:

wykłady: brak

ĆWICZENIA:

1. Anatomia człowieka, mechanizm skurczu mięśnia, podstawy teoretyczne w odniesieniu do zastosowania w treningu prozdrowotnym.
2. Historia fitnessu i rozwój zajęć prozdrowotnych.
3. Rola instruktora prozdrowotnych form zajęć.
4. Zasady techniki ćwiczeń mobilizujących, wzmacniających, rozciągających i równoważnych stosowanych w zajęciach prozdrowotnych.
5. Zasady wykorzystania sprzętu : ovo ball, body ball, rollery, dyski sensomotoryczne.
6. Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu.
7. Lekcje pokazowe z wykorzystaniem sprzętu.
8. Ćwiczenia z nowoczesnych form ruchu i ich modyfikacje. Zaliczenie przedmiotu.

Forma zaliczenia:

Ćwiczenia - 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.
- 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.
- 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.

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):		
<i>Aktywność:</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.	godz.
Udział w ćwiczeniach	godz.16	godz.10
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.10	godz.16
Konsultacje	godz. 5	godz.5
	Całkowite obciążenie pracą studenta	Godz. 31
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	ECTS 1

**Typ zajęć (przedmiotu): obligatoryjny / do wyboru*