

**KARTA PRZEDMIOTU – II ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF2.FI8.NFGiF	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Nowoczesne formy gimnastyki i fitnessu</b> <i>Modern forms of gymnastics and fitness</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>drugiego stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>mgr Justyna Kołodziejaska</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>justyna.kolodziejaska@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>język polski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>wiedza z zakresu podstaw anatomii i fizjologii; ogólna sprawność motoryczna</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>Pomieszczenie dydaktyczne - sala fitness</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną - sprawdzian praktyczny</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>ćwiczenia – instruktaż, opis, pokaz, objaśnienia, warsztaty dydaktyczne, zajęcia praktyczne</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<i>1. Kuba L. Paruzel-Dyja M. Fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne. AWF Katowice 2010. 2. Grodzka- Kubiak E. Aerobik czy fitness. DDK Edition Poznań 2002. 3. Olex D. Fitness. Metodyka i praktyka. GOW Katowice 2011.</i>
	<b>uzupełniająca</b>	<i>1. Zabrocka A. Sypińska Fitness – nowoczesne formy gimnastyki AWF Gdańsk 2015. 2. J.C.Santana Trening funkcjonalny.DB Publishing 2017.</i>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p><i>C1. Umiejętność wykorzystania przez studenta nabytej wiedzy z zakresu nowoczesnych form gimnastyki i fitness.</i></p> <p><i>C2. Posiadanie przez studenta umiejętności organizacyjnych do prowadzenia zajęć fitness.</i></p> <p><i>C3. Motywowanie studenta do stosowania ćwiczeń gimnastycznych, jako środka do kształtowania postaw prozdrowotnych.</i></p>
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<p><b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Systematyka pozycji wyjściowych i ćwiczeń kształtujących.</i></li> <li><i>2. Terminologia stosowana w fitnessie.</i></li> <li><i>3. Formy wytrzymałościowe.</i></li> <li><i>4. Formy wzmacniające.</i></li> <li><i>5. Formy mieszane.</i></li> <li><i>6. Stretching.</i></li> <li><i>7. Dobór muzyki do poszczególnych form fitness.</i></li> <li><i>8. Metodyka zajęć fitness.</i></li> <li><i>9. Choreografia - zasady tworzenia i nauczania.</i></li> <li><i>10. Organizacja i bezpieczeństwo zajęć.</i></li> <li><i>11. Sylwetka instruktora fitness.</i></li> </ol>

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY:</b>		
W01	Posiada wiedzę z zakresu techniki i metodyki, niezbędną do prowadzenia zajęć fitness. Zna fachową terminologię, nazewnictwo. Potrafi dobrać muzykę.	WF2P_W21 NAU2_W06
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Potrafi opracować i poprowadzić zajęcia z wybranych form fitness, ćwiczenia wzmacniające, wytrzymałościowe i rozciągające	WF2P_U14
U02	Posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie nowoczesnych form gimnastyki i fitness.	WF2P_U18
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych.	WF2P_K10

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																							
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna-konspekt lekcji*			Praca w grupie*			Inne – sprawdzian praktyczny					
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...			
W01																								
U01																								
U02																								
K01																								

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Przygotował poprawnie konspekt z wybranych form fitness według którego poprowadził zajęcia. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 61-68% punktów.
	3,5	Przygotował poprawnie konspekt z wybranych form fitness według którego poprowadził zajęcia. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 69-76% punktów.
	4	Przygotował poprawnie konspekt z wybranych form fitness według którego poprowadził zajęcia. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 77-84% punktów.
	4,5	Przygotował poprawnie konspekt z wybranych form fitness według którego poprowadził zajęcia. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 85-92% punktów.
	5	Przygotował poprawnie konspekt z wybranych form fitness według którego poprowadził zajęcia. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 93-100% punktów.

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w ćwiczeniach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń	5	10
Praca własna - Przygotowanie konspektu zajęć z wybranych form fitness	5	5
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

\*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....