

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku							
SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2014-2016							
Jednostka Organizacyjna: Zakład Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych						Kierunek: Fizjoterapia	
Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):				II st., ogólnieakade- micki		Kod przedmiotu: FHSNs05/ FHSNs06	
Nazwa przedmiotu: <i>Fitness w rekreacji leczniczej</i>							
Tryb studiów	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
stacjonarne	II	3	wykłady		2		polski
			ćwiczenia	30			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: mgr Joanna Kania							
e-mail: agazabrocka@wp.pl							
Wymagania wstępne:							
Cele przedmiotu:							
<p>Poznanie współczesnych kierunków kształcenia ruchowego opartego na pedagogice kultury fizycznej i metodyce edukacji fizycznej.</p> <p>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.</p>							
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:							
<i>WIEDZA</i>							
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 zasób 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 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.	K_W15	M2_W06
W3	Zna historię i charakterystykę fitnessu.	K_W15	M2_W06
W4	Określa rolę fitnessu w rozwoju indywidualnym i społecznym.	K_W15	M2_W06
UMIEJĘTNOŚCI			
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
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_K01,	M2_K01
K2	Rozumie potrzebę profilaktyki kręgosłupa przez prozdrowotną aktywność fizyczną.	K_K02,	M2_K02
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:			
W1, W3, W4 – praca teoretyczna, sprawdzian ustny			
W2 – sprawdzian praktyczny			

U1, U2, U3, U4 – sprawdzian praktyczny

K1, K2 – sprawdzian ustny

Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia

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.
- Galagher-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