

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć z rekreacyjnej aktywności fizycznej		ECTS: 4
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: turystyka i rekreacja
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: Katedra Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej i Turystyki		Rok: I, II Semestr: II, IV
Forma studiów/ rodzaj studiów: Studia stacjonarne: I stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć stacjonarne 52 godzin
Koordinator grupy zajęć	Dr Ewa Wyszowska	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	Wiedza: , umiejętności, kompetencje społeczne nabyte w dotychczasowej edukacji	
Cele grupy zajęć	Celem przedmiotu jest poszerzenie wiedzy i umiejętności studenta w zakresie technik w dbałości o ciało, zdrowie i sprawność fizyczną	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
W zakresie wiedzy			
W01	Zna i rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych w kształtowaniu sprawności fizycznej.	K_W07	P6S_WK
W02	Rozumie istotę procesów fizjologicznych zachodzących w ludzkim organizmie pod wpływem ćwiczeń fitness i jogi	K_W02	P6S_WG
W03	Posiada podstawową wiedzę o zasadach realizacji zajęć fitness i jogi	K_W09	P6S_WK
W zakresie umiejętności			
U01	Potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić zajęcia fitness dostosowane do warunków, możliwości, potrzeb oraz zainteresowań uczestników.	K_U02	P6S_UO
U02	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form fitness, pozwalające na prowadzenie zajęć z osobami w różnym wieku	K_U05	P6S_UW
U03	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu ćwiczeń fizycznych jogi, pozwalające na prowadzenie zajęć z osobami w różnym wieku.	K_U05	P6S_UW
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała.	K_K02	P6S_KR
K02	jest świadomy ograniczeń we własnych kompetencjach i wie kiedy zwrócić się o pomoc ekspercką.	K_K12	P6S_KK
K03	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach jogi	K_K10	P6S_UO

Stosowane metody dydaktyczne

Pokaz, objaśnienie, ćwiczenia praktyczne, metoda syntetyczna, analityczna i kompleksowa.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Obserwacja, dyskusja dydaktyczna, odpowiedź, sprawdzian umiejętności praktycznych, praca zaliczeniowa.
Kryteria oceniania – na podstawie aktywności na zajęciach, posiadanej wiedzy, umiejętności praktycznych (poprawne technicznie wykonanie podstawowych asan jogi w swoim zakresie ruchu), obecności.

Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania ćwiczeń oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na zajęciach.

Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.

Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem.

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	<p>Fitness</p> <p>Ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Basic Step aerobik i jego odmiany, •Pilates, •Ćwiczenia z oporem własnego ciała, •Ćwiczenia z przyborami, •BOSU, •Wariacje i kombinacje kroków bazowych i zaawansowanych w ćwiczeniach wzmacniających •Tranzycje – kroki tranzycyjne i nietranzycyjne, •Metody nauczania choreografii, podział metod ze względu na poziom zaawansowania grupy, wykorzystanie przestrzeni, symetryczność bądź asymetryczność lekcji: metoda progresji liniowej, piramidy, podstawiania - substytucji, izolacji kroków, wspólnej bazy oraz różnego rodzaju możliwości łączenia poszczególnych metod. <p>Podstawowe zasady tworzenia choreografii oraz jej zapisu</p>	26
2.	<p>Profilaktyka jogą</p> <p>Ćwiczenia:</p> <p>Na każdym zajęciach umówione zostaną korzyści wynikające z wykonywania poszczególnych asan (pozycji jogi), wskazania i przeciwwskazania do ich wykonywania oraz szczególne zalecenia w przypadku osób z różnymi chorobami i schorzeniami cywilizacyjnymi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Praca ciała w płaszczyźnie strzałkowej. Asany jogi ukierunkowane na rozciągnięcie taśmy tylnej. 2. Praca ciała w płaszczyźnie strzałkowej. Asany jogi ukierunkowane na rozciągnięcie taśm przednich 3. Praca kręgosłupa i stawów biodrowych podczas wykonywania asan w płaszczyźnie czołowej. 4. Płaszczyzna poprzeczna. Praca kręgosłupa podczas wykonywania asan skrętnych. 5. Asany ukierunkowane na zwiększenie ruchomości w stawach ramiennych i obręczy barkowej oraz wypuklające klatkę piersiową. 6. Asany ukierunkowane na zwiększenie ruchomości w stawach biodrowych. 7. Asany ukierunkowane na zwiększenie ruchomości w stawach kolanowych i skokowych. Asany siedzące. 8. Asany kształtujące równowagę i zwinność. Dynamiczne sekwencje i balanse na jednej nodze. 9. Asany wzmacniające mięśnie tułowia (core), poprawiające stabilizację. Praca ciała w podporach. 10. Asany kształtujące siłę i wytrzymałość mięśni ramion i obręczy barkowej. Podpory i balanse na rękach. 11. Asany leżące i odwrócone. Asany polecane przy bezsenności, depresji, asany obniżające ciśnienie krwi. Joga dla kobiet (asany w czasie ciąży, menstruacji). 12. Asany jogi w profilaktyce i terapii dolegliwości bólowych kręgosłupa i wad postawy ciała. 13. Zaliczenie 	26

	Pozostałe przedmioty umieszczone w planie studiów w grupie zajęć z rekreacyjnej aktywności fizycznej to przedmioty do wyboru w ramach: Specjalizacja Instruktora Rekreacji Ruchowej I, Specjalizacja Instruktora Rekreacji Ruchowej II, Specjalizacja Instruktora Rekreacji Ruchowej (w formie obozu) oraz Formy Aktywności Ruchowej. Zamieszczono je w osobnym sylabusie Grupy zajęć do wyboru z różnych obszarów kształcenia	

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danej grupy zajęć

Dopuszczenie do zaliczenia w przypadku posiadania wszystkich obecności lub posiadania maksymalnie jednej nieobecności usprawiedliwionej lub/i jednej nieusprawiedliwionej.

Forma zaliczenia – ustna, praktyczna.

Student prowadzi przygotowany wcześniej fragment zajęć o określonym celu głównym.

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	52	
Udział w wykładach	0	
Konsultacje	16	
....		
Samodzielna praca studenta:		
Przygotowanie do zajęć	30	
Przygotowanie do zaliczenia	6	
....		
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 104 godziny, co odpowiada 4 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danej grupy zajęć

Literatura podstawowa:

1. Grabara M, Szopa J. Joga akademicka i techniki relaksacyjne w kontekście prozdrowotnej aktywności fizycznej i kontroli stresu. AWF, Katowice 2020.
2. Grabara M. Hatha jako forma aktywności fizycznej w profilaktyce wybranych chorób cywilizacyjnych. Polish Journal of Sport and Tourism 2017, 24, 72-78.
3. Iyengar BKS. Światło jogi. Virya, Warszawa 1995.
4. Grodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness. DDK Edition, Poznań 2002

Literatura uzupełniająca:

1. Coulter DH. Anatomia hatha jogi. BR Focus, Warszawa 2008.
2. Górna J., Szopa J. Joga, Ruch - oddech - relaks. KOS, Katowice 2005.
3. Grabara M, Szopa J. Asany jogi dla współczesnego człowieka. AWF Katowice; 2011, 2013.
4. Kulmatycki L. Stres i joga. Książka i Wiedza, Warszawa, 1999.
5. Kaminoff, L. Joga. Ilustrowany przewodnik anatomiczny. Studio Astropsychologii, Białystok 2011.
6. Jordan P.: Fitness: Theory and Practice. Aerobics and Fitness Association of America, Sherman Oats. 1997

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia	Forma oceny
-----------------------	--------------------

się	Test sprawdzający	Prezentacja/praca grupowa	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W01			X
W02			X
W03			X
U01			X
U02			X
U03			X
K01			X
K02			X
K03			✗

Macierz efektów uczenia się dla grupy zajęć

Efekty uczenia się	Przedmioty			
	Profilaktyka jogą	Fitness		
W01	X			
W02	X			
W03		X		
U01		X		
U02		X		
U03	X			
K01	X	X		
K02		X		
K03	✗			