|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | **Fitness i wellness** | | | | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | | | **Kierunek**: Turystyka i rekreacja | | |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | | | | **Rok: II**  **Semestr: 4** | |
| **Zakład Rekreacji i Odnowy Psychosomatycznej** | | | |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | | **Profil kształcenia:** | | **Status przedmiotu:** | |
| **Studia stacjonarne: I stopnia** | | **praktyczny** | | **fakultatywny** | |
| **Język przedmiotu:**  **polski** | | **Forma zajęć:**  **ćwiczenia** | | **Wymiar zajęć stacjonarne**  **26 godzin** | |
| **Prowadzący przedmiot** | **Dr hab. Małgorzata Grabara, prof. AWF**  **Dr Anna Witkowska, Dr Ewa Wyszkowska** | | | **Sposób realizacji:** | |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** | |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** zna i rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych w zakresie funkcjonowania układu ruchu  **Umiejętności:** posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form fitness,  **Kompetencje społeczne:** dba o bezpieczeństwo swoje i innych ćwiczących podczas zajęć | | |
| **Cele przedmiotu** | Celem przedmiotu jest doraźna praca nad sprawnością fizyczną, kształtowaniem sylwetki i nabyciem nowych umiejętności w zakresie różnorodnych form ćwiczeń fizycznych i relaksacyjnych. | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się**  **Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** | | | |
| W01 | posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania  organizmu człowieka, rozumie istotę procesów fizjologicznych  zachodzących w ludzkim organizmie pod wpływem  różnorodnych form ćwiczeń fizycznych i relaksacyjnych | K\_W02 | P6S\_WG |
| W02 | zna i rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych w kształtowaniu sprawności fizycznej i promocji zdrowia | K\_W07 | P6S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** | | | |
| U01 | posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu  wybranych form rekreacyjnej aktywności fizycznej,  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 | wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących  w zajęciach rekreacyjnych | K\_K10 | P6S\_UO |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| **Objaśnienie, opis, pokaz, ćwiczenia praktyczne.** |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Obserwacja (zaangażowanie, aktywny udział, odpowiednie przygotowanie do zajęć, punktualność) oraz obecność na zajęciach.  2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się, nie wykazał się aktywnością i zaangażowaniem na zajęciach i ma ponad 3 nieobecności.  3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym, wykazał się małą aktywnością i zaangażowaniem na zajęciach oraz posiada 3 nieobecności.  4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym, wykazał się średnią aktywnością i zaangażowaniem na zajęciach oraz posiada 2 nieobecności.  5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym, wykazał się dużą aktywnością i zaangażowaniem na zajęciach oraz posiada 1 nieobecność. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu** | | **Godziny**  **ST/NST** |
|  | Ćwiczenia:  1. Zajęcia organizacyjne. Zapoznanie z zasadami przedmiotu, formą i warunkami zaliczenia  2. Aerobik low impact  3. Aerobik high impact.  4. Basic Step  5. Zdrowy kręgosłup  6. Fitness Dance  7. Fitness Dance Senior  8. Fit Ball  9. Ćwiczenia wzmacniające z elementami Pilatesa i jogi oraz technik relaksacyjnych.  10. Trening obwodowy  11. Aeroboxing  12. TBC  13. Zaliczenie przedmiotu | 26/13 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** | | |
| Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest zaangażowanie i aktywny udział oraz obecność na zajęciach. Maksymalna liczba nieobecności: 3. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**  **Udział w ćwiczeniach** | **26 godziny łącznie:**  26 godz. ćwiczeń | **13 godziny łącznie:**  13 godz. ćwiczeń |
|  |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:**  **Przygotowanie do ćwiczeń**  **Przygotowanie do zaliczenia**  **Praca z literaturą** | **26 godziny łącznie:**  13 godz.  7 godz.  6 godz. | **39 godziny łącznie:**  20 godz.  10 godz.  9 godz. |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** **52 godziny**, co odpowiada **2 punktom ECTS** | | |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**  Grodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness. DDK Edition, Poznań 2002  Jordan A, Hillebrecht M. Fitness z piłką : ruch to życie - życie to ruch. Oficyna Wydaw. "Interspar", Warszawa, 2010.  Binda E, Bilczyńska J, Bąk J, Gniady A. Piękne ciało: joga, pilates, fitness. "Dragon", cop., Bielsko-Biała, 2012  Ellsworth A. Pilates: krok po kroku. Oficyna "Aka", cop. Głuchołazy, 2011. |
| **Literatura uzupełniająca:**  [www.fitness.com](http://www.fitness.com) |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Efekty uczenia się** | **Forma oceny** | | |
| **Test sprawdzający** | **Prezentacja/praca grupowa** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| W01 | - | - | X |
| W02 | - | - | X |
| U01 | - | - | X |
| K01 | - | - | X |
| K02 | - | - | X |