|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | **SIRR I – Fitness w ciąży i po porodzie** | | | | ECTS: **6** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | | | **Kierunek**: turystyka i rekreacja | | |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | | | | **Rok:** II  Semestr: 3,4 | |
| Katedra Sportów Indywidualnych  Zakład Gimnastyki, Tańca i Fitnessu | | | |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | | **Profil kształcenia:** | | **Status przedmiotu:** | |
| Studia stacjonarne: I stopnia | | praktyczny | | fakultatywny | |
| **Język przedmiotu:**  **polski** | | **Forma zajęć:**  **ćwiczenia** | | **Wymiar zajęć stacjonarne**  **78 godzin** | |
| **Prowadzący przedmiot** | Magdalena Głowacka | | | **Sposób realizacji:** | |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów | |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** Brak  **Umiejętności:** Brak  **Kompetencje społeczne:** Brak | | |
| **Cele przedmiotu** | **C**elem przedmiotu jest przygotowanie studenta do prowadzenia grupowych zajęć fitness dla kobiet w ciąży, po porodzie oraz dla matek z niemowlętami z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, wskazań i przeciwskazań ćwiczeń w okresie okołoporodowym i zaleceń organizacyjno-metodycznych. | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się**  **Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** | | | |
| W1 | Student wyjaśnia wpływ wysiłku fizycznego na organizm kobiety ciężarnej oraz po porodzie, wymienia zasady oraz wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w ciąży i po porodzie. | K\_W02 | P6S\_WG |
| W2 | Student posiada podstawową wiedzę o zasadach programowania i realizacji zajęć fitness o zróżnicowanych celach dla kobiet w ciąży, po porodzie oraz dla matek z niemowlętami. | K\_W09 | P6S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** | | | |
| U1 | Potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do warunków, możliwości, potrzeb oraz zainteresowań kobiet w ciąży, po porodzie i matek z niemowlętami. | K\_U02 | P6S\_UO |
| U2 | Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form fitness dostosowanych dla kobiet w ciąży i po porodzie. | K\_U05 | P6S\_UW |
| **W zakresie kompetencji społecznych** | | | |
| K1 | Prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała. | K\_K02 | P6S\_KR |
| K2 | Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach grupowych fitness dla kobiet w ciąży, po porodzie oraz dla matek z niemowlętami. | K\_K10 | P6S\_UO |
| K3 | Jest gotowy do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji – potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie aktywności prenatalnej i postnatalnej. | K\_K09 | P6S\_KK |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| Ćwiczenia przedmiotowe, opis, pogadanka, objaśnienie, wykład informacyjny, dyskusja dydaktyczna |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Kryteria oceny:  1) aktywne uczestnictwo w zajęciach praktycznych  2) kolokwia pisemne - kryteria oceny efektów kształcenia:  2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50%)  3,0 – student osiągnął efekty w stopniu dostatecznym (punktacja 51 do 60%)  3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (punktacja 61-70%)  4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (punktacja 71-80%)  4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (punktacja 81-90%)  5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (punktacja (91-100%).  3) sprawdzian umiejętności praktycznych:   1. przeprowadzenie rozgrzewki do muzyki - ocena: technika wykonania kroków, zastosowanie frazy muzycznej, terminologia, sygnalizacja, metodyka nauczania. 2. przeprowadzenie rozgrzewki bez muzyki – ocena: technika wykonania ćwiczeń, dobór ćwiczeń, terminologia, sygnalizacja, metodyka nauczania. 3. zademonstrowanie poznanych ćwiczeń wskazanych partii mięśniowych - ocena: technika wykonania, dobór ćwiczeń, terminologia. 4. przeprowadzenie fragmentu zajęć dla: kobiet w ciąży, kobiet po porodzie, matek z niemowlętami (forma frontalna, obwodowa) Ocena: dobór ćwiczeń i przyborów, metodyka nauczania, zasady bezpieczeństwa, technika wykonania, terminologia   **Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę:**  **bardzo dobrą**:  -student ma pełną wiedzę i wyjaśnia wpływ wysiłku fizycznego na organizm kobiety ciężarnej oraz po porodzie, - zna i swobodnie stosuje zasady, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w ciąży i po porodzie  **-** potrafi swobodnie posługiwać się zaleceniami organizacyjnymi i metodycznymi dotyczącymi prowadzenia zajęć dla kobiet w ciąży, po porodzie oraz dla matek z niemowlętami  - prezentuje bardzo dobra techniką ćwiczeń fitness  - wykazuje gotowość do samodzielnego zdobywania wiedzy i umiejętności w zakresie form fitness wykraczające poza program kształcenia  **dobrą**:  -student posiada wiedzę i wyjaśnia wpływ wysiłku fizycznego na organizm kobiety ciężarnej oraz po porodzie, - zna i stosuje podstawowe zasady, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w ciąży i po porodzie  **-** potrafi posługiwać się zaleceniami organizacyjnymi i metodycznymi dotyczącymi prowadzenia zajęć dla kobiet w ciąży, po porodzie oraz dla matek z niemowlętami  - prezentuje dobrą technikę ćwiczeń fitness  - wykazuje gotowość do samodzielnego zdobywania wiedzy i umiejętności w zakresie poznanych form fitness  **dostateczną:**  -student posiada elementarną wiedzę dotyczącą wpływu wysiłku fizycznego na organizm kobiety ciężarnej oraz po porodzie,  - zna podstawowe zasady, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w ciąży i po porodzie  **-**potrafi posługiwać się niektórymi podstawowymi zaleceniami organizacyjnymi i metodycznymi dotyczącymi prowadzenia zajęć dla kobiet w ciąży, po porodzie oraz dla matek z niemowlętami  -prezentuje poprawną technikę ćwiczeń fitness  -wykazuje elementarną gotowość do samodzielnego zdobywania wiedzy i umiejętność w zakresie poznanych form fitness  ***Egzamin***  Kolokwium pisemne obejmujące tematykę ćwiczeń.  Sprawdzian umiejętności praktycznych- opracowanie i przeprowadzenie wskazanych zajęć fitness dla:  a) kobiet w ciąży  b) kobiet po porodzie  c) matek z niemowlętami  Ocena: dobór ćwiczeń i przyborów z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, metodyka nauczania, technika wykonania ćwiczeń, terminologia, sygnalizacja. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu** | | **Godziny**  **ST/NST** |
|  | Wykład: |  |
|  | Ćwiczenia:  1.Zmiany fizjologiczne w ciąży, najczęstsze dolegliwości dotyczące układu mięśniowo-szkieletowego oraz krążenia. Wpływ systematycznego uprawiania ćwiczeń na organizm matki i płód.  2.Rekomendacje różnych towarzystw ginekologicznych dotyczące aktywności prenatalnej (np. PTG, ACOG, RCOG). Zalecane i niezalecanie formy aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży.  3.Względne i bezwzględne przeciwwskazania do ćwiczeń. Zasady ćwiczeń z ciężarnymi. Mięśnie dna miednicy – budowa, funkcje.  4.Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w ciąży: technika wykonania; dobór rodzaju, intensywności, pozycji wyjściowych oraz przyborów do ćwiczeń w zależności od stanu zaawansowania ciąży, aktualnej wydolności organizmu i ewentualnych dolegliwości.  5.Sport wyczynowy a ciąża. Zagrożenia dla matki i dziecka wynikające ze zbyt intensywnego wysiłku podejmowanego w trakcie ciąży.  6.Rozgrzewka fitness z uwzględnieniem zasad prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w ciąży. Zastosowanie kroków podstawowych i ich modyfikacji w zajęciach o charakterze krążeniowo-oddechowym z uwzględnieniem specyfiki ćwiczeń z ciężarnymi.  7.Wykorzystanie elementów metody Pilates w ciąży: ćwiczenia mięśni posturalnych, mięśni brzucha, dna miednicy, relaksacyjne i oddechowe.  8.Przebieg porodu fizjologicznego i cesarskiego cięcia. Wady i zalety porodu fizjologicznego i CC. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń dla kobiet po porodzie. Podstawowe ćwiczenia o charakterze krążeniowo-oddechowym dostosowane do wczesnego okresu po połogu z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań.  9.Ćwiczenia fitness po porodzie: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przyborów oraz muzyki. Wyszczególnienie ćwiczeń wzmacniających mięsnie brzucha, dna miednicy oraz mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.  10.Rozwój psycho-motoryczny dziecka w pierwszym roku życia. Ćwiczenia dla matek z niemowlętami. Zasady bezpieczeństwa, dobór ćwiczeń, przyborów oraz muzyki.  11.Zastosowanie poznanych ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe dla kobiet w ciąży, po porodzie oraz dla matek z niemowlętami z uwzględnieniem wskazań i przeciwskazań.  12.Konstruowanie lekcji fitness dla kobiet w ciąży, po porodzie oraz dla matek z niemowlętami z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjnych i metodycznych.  13. Kolokwium pisemne obejmujące poznane treści teoretyczne. Przeprowadzenie wskazanej lekcji fitness dla kobiet w ciąży, po porodzie lub dla matek z niemowlętami z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjnych i metodycznych. | 78/78 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** | | |
| Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętnością ich praktycznej interpretacji oraz systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach.  Ocenę pozytywną z przedmiotu otrzymuje student, który prawidłowo poprowadził fragment zajęć dla kobiet w ciąży, kobiet po porodzie oraz dla matek z niemowlętami oraz zaliczył kolokwia obejmujące tematykę ćwiczeń.  Do egzaminu dopuszczony jest student, który uzyskał pozytywną ocenę z przedmiotu w obydwu semestrach specjalizacji i wykazał się dużym zaangażowaniem na zajęciach.  **Kryteria oceny:**  - **ocena bdb (5.0)** – student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia oraz bezbłędnie przeprowadził zajęcia praktyczne, w którym nie wystąpiły błędy metodyczne, a założony cel został osiągnięty, na zajęciach wykazał się dużym zaangażowaniem  **- ocena db (4.0)** - student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, przeprowadził zajęcia praktyczne, jednak wystąpiły błędy metodyczne w prowadzeniu zajęć, podczas zajęć wykazał się średnim zaangażowaniem  **- ocena dst (3.0)** - student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, przeprowadził zajęcia praktyczne, jednak wystąpiły błędy metodyczne w prowadzeniu zajęć, na zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:** | 78 | 78 |
|  |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:**  **Przygotowanie do kolokwium**  **Przygotowanie do zaliczenia praktycznego**  **Studiowanie literatury** | 26  39  13 | 26  39  13 |
|  |  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:**  **156 godzin**, co odpowiada  **6 punktom ECTS** | | |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**   1. Bień, A., 2018. *Opieka nad kobietą ciężarną*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL. 2. Ćwiek, D., 2018. *Szkoła rodzenia*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL. 3. Radowicki, S., 1985. *Ciąża poród połóg.* Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich. 4. Górski, J., 2019. *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL. |
| **Literatura uzupełniająca:**   1. Torbè, D., Torbè, A., Ćwiek, D., 2013. Aktywność fizyczna kobiet w ciąży o fizjologicznym przebiegu. *Nowa medycyna*, nr 4, s. 174 – 179. 2. Opala-Berdzik A., Dąbrowski S.: Postępowanie fizjoterapeutyczne w przypadku rozstępu mięśni prostych brzucha u kobiet w ciąży i po porodzie. *Fizjoterapia*, 2009, 17 (4), 67-70. 3. Opala-Berdzik A., Bacik B., Kurkowska M.: Zmiany biomechaniczne u kobiet w ciąży. *Fizjoterapia*, 2009, 17 (3), 51-55. 4. Matyja M. Gogola A. *Edukacja sensomotoryczna niemowląt*. AWF Katowice, 2007. 5. Cantieni B. 2017. *Trening mięśni dna miednicy dla niej i dla niego*. Wrocław: Edra Urban & Partner. |

|  |
| --- |
| **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** | | |
| **Kolokwium pisemne** | **Opracowanie i przeprowadzenie fragmentu/ całych zajęć ruchowych** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| **W1** | X |  |  |
| **W2** | X | X |  |
| **U1** |  | X | X |
| **U2** |  | X | X |
| **K1** |  |  | X |
| **K2** |  | X | X |
| **K3** |  |  | X |
| **Egzamin** | X | X | X |