|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa przedmiotu:** | **Full Body Workout** | | | | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | | | **Kierunek**: Turystyka i Rekreacja | | |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | | | | **Rok: III**  **Semestr: VI** | |
| **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 Ewa Wyszkowska**  **Dr hab. Małgorzata Grabara, prof. AWF** | | | **Sposób realizacji:** | |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów**  **Wymagany podział na grupy ćwiczeniowe ze względy na ilość przyborów i wielkość sali.** | |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** rozumie istotę pojęcia „zdrowie”, zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej  **Umiejętności:**  **Kompetencje społeczne:** dba o bezpieczeństwo własne i innych podczas zajęć fitness | | |
| **Cele przedmiotu** | Celem przedmiotu jest doraźna praca nad poprawą sprawności fizycznej, w tym szczególnie nad poprawą wytrzymałości ogólnej, siły i wytrzymałości mięśni oraz nabycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do prowadzenia zajęć fitness, opanowanie prawidłowej techniki ćwiczeń i ich bezpiecznego wykonywania. | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 zajęć fitness ukierunkowanych na trening całego ciała. | K\_W02 | P6S\_WG |
| W02 | posiada podstawową wiedzę o zasadach programowania i realizacji rekreacyjnych zajęć fitness. | 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 |
| **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 |

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

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Zaliczenia w formie aktywności na zajęciach i zaprezentowania umiejętności praktycznych prowadzenia zajęć rekreacji ruchowej.  Na podstawie umiejętności praktycznych i obecności:  2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się, nie wykazał się aktywnością na zajęciach oraz nie potrafi przygotować i przeprowadzić zajęć rekreacji ruchowej.  3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym, wykazał się małą aktywnością na zajęciach, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć rekreacji ruchowej sprawia mu trudność.  3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus, wykazał się średnią aktywnością na zajęciach, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć rekreacji ruchowej sprawia mu niewielką trudność.  4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym, wykazał się średnią aktywnością na zajęciach oraz potrafi dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej.  4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus, wykazał się dużą aktywnością na zajęciach oraz potrafi dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej.  5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym, wykazał się dużą aktywnością na zajęciach oraz potrafi bardzo dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu** | | **Godziny**  **ST/NST** |
|  | Wykład: Nie dotyczy |  |
|  | Ćwiczenia:  Na każdych zajęciach umówione zostaną korzyści wynikające z wykonywania poszczególnych ćwiczeń w aspekcie układu ruchu, kształtowania sprawności fizycznej, w tym szczególnie dla poprawy wytrzymałości ogólnej.   1. Trening kondycyjny o umiarkowanej intensywności z wykorzystaniem przyboru step o różnej wysokości. 2. Trening kondycyjny o wysokiej intensywności (tabata). 3. Trening fitness ukierunkowany na kształtowanie pośladków i ud z wykorzystaniem wstawek izometrycznych. 4. Trening fitness ukierunkowany na wzmacnianie mięśni ramion i obręczy barkowej. Ćwiczenia z oporem własnego ciała oraz ze sztangą. 5. Trening fitness w warunkach zmniejszonej stabilności. 6. Trening brzuch, pośladki, uda z przewagą ćwiczeń w niskich pozycjach. 7. Trening brzuch, pośladki, uda z przewagą ćwiczeń w wysokich pozycjach. 8. Trening metodą obwodową. 9. Trening fitness ze sztangą, metoda power pump 10. Trening FBW (trening całościowy) bez przyborów. 11. Trening FBW z wykorzystaniem przyborów 12. Ćwiczenia FBW w parach 13. Zaliczenie | 26 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** | | |
| Aktywna obecność na zajęciach. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**  **Udział w wykładach**  **Konsultacje**  **Samodzielna praca studenta:**  **Przygotowanie prezentacji**  **Przygotowanie do zaliczenia** | 28 godziny łącznie:  26 godz.  2 godz.  24 godziny łącznie:  14 godz.  10 godz. |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:**  **52 godziny**, co odpowiada  **2 punktom ECTS** | | |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**   1. Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet. Frederic Delavier, PZWL Wydawnictwo Lekarskie. 2. Antropomotoryka. Przewodnik do ćwiczeń. Ireneusz Chaliburda, Jerzy Saczuk, Adam Wilczewski, PZWL, Wydawnictwo Lekarskie. |
| **Literatura uzupełniająca:**   1. Gym Break Super WO/MAN Kasia Kępka i Szymon Gaś Edipresse Polska. |

|  |
| --- |
| **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 |
| U02 |  |  | X |
| K01 |  |  | X |
| K02 |  |  | X |