

KARTA PRZEDMIOTU

- Dane podstawowe**

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne / Fitness
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical Education / Fitness
Kierunek studiów	-
Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie)	I, jednolite magisterskie
Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)	stacjonarne
Dyscyplina	fitness
Język wykładowy	polski


Koordinator przedmiotu/osoba odpowiedzialna	dr Joanna Kubińska
---	--------------------

Forma zajęć (<i>katalog zamknięty ze słownika</i>)	Liczba godzin	semestr	Punkty ECTS
wykład			0
konwersatorium			
ćwiczenia	60	I, II	
laboratorium			
warsztaty			
seminarium			
proseminarium			
lektorat			
praktyki			
zajęcia terenowe			
pracownia dyplomowa			
translatorium			
wizyta studyjna			

Wymagania wstępne	1.Podstawowy poziom sprawności fizycznej 2.Brak przeciwwskazań medycznych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego
-------------------	---

- Cele kształcenia dla przedmiotu**

1.Poprawa ogólnej sprawności fizycznej
2.Wyrobienie nawyku czynnego uprawiania sportu i zdrowego stylu życia

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

mgr Piotr Olejarnik

- Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
WIEDZA		
W_01	Zna terminologię podstawowych ćwiczeń fizycznych	Un_W15
W_02	Rozumie i uzasadnia potrzebę rozgrzewki przed głównym wysiłkiem	Un_W16
W_03	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć wychowania fizycznego prowadzonych na obiektach sportowych	Un_W17
UMIEJĘTNOŚCI		
U_01	Potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę	Un_U13
U_02	Potrafi prawidłowo wykonać proste ćwiczenia wzmacniające i rozciągające	Un_U14
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K_01	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role	Un_K16
K_02	Dostrzega potrzebę zdrowego stylu życia oraz aktywności ruchowej	Un_K17

- Opis przedmiotu/ treści programowe**

Realizowany na zajęciach program umożliwia studentom naukę i doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej. Obejmuje on:

1. Choreograficzne formy fitness
2. Formy kształtujące ogólną sprawność fizyczną, treningi interwałowe, obwodowe,
2. Ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem przyrządów siłowych, przyborów (hantle, piłki, stepy, gumy) oraz ćwiczenia rozciągające.

- Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się**

Symbol efektu	Metody dydaktyczne (lista wyboru)	Metody weryfikacji (lista wyboru)	Sposoby dokumentacji (lista wyboru)
WIEDZA			
W_01	Pogadanka	obserwacja	Karta zaliczeniowa
W_02	Pogadanka	obserwacja	Karta zaliczeniowa
W_03	Pogadanka	obserwacja	Karta zaliczeniowa
UMIEJĘTNOŚCI			
U_01	Pokaz, metoda zadaniowa	Sprawdzian praktyczny	Karta zaliczeniowa
U_02	Pokaz, metoda naśladowcza	obserwacja	Karta zaliczeniowa
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_01	Metoda problemowa	obserwacja	Karta zaliczeniowa
K_02	Pogadanka	obserwacja	Karta zaliczeniowa

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

mgr Piotr Olejarnik

- **Kryteria oceny, wagi...**

Zaliczenie bez oceny na podstawie obecności i aktywności na zajęciach

- **Obciążenie pracą studenta**

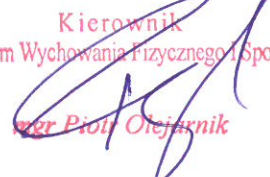
Forma aktywności studenta	Liczba godzin
Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem	60
Liczba godzin indywidualnej pracy studenta	0

- **Literatura**

Literatura podstawowa:

Kuba L., Paruzel – Dyja M., Fitness, nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne, AWF Katowice, 2010.

A. Zabrocka, A. Supińska, Stretching, AWF Gdańsk 2015.

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

mgr Piotr Olejarnik