

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	D. Grupa Zajęć: DO WYBORU*					
Moduł	do Modułu 3C: Środki specjalne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Fitness					
Rodzaj zajęć	Do wyboru					
Koordynator zajęć/ email	Dr Ewa Wyszowska; e.wyszowska@awf.katowice.pl					
Treści programowe zajęć	oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach					Tak
Liczba godzin w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6
Wykład (godz./ECTS)	0	0	0	0	0	0
Ćwiczenia (godz./ECTS)			26/1			
Praca własna (godz./ECTS)			26/1			
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	Ćwiczenia ogólnorozwojowe fitness, realizowane w oparciu o fundamentalne wzorce ruchowe, mogą przyczynić się do poprawy i utrzymania sprawności fizycznej, niezbędnej do wykonywania czynności dnia codziennego oraz zadań właściwych w działalności zawodowej. 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, zdrowia i urody.					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_W05 Zna i rozumie podstawy funkcjonowania poszczególnych układów organizmu człowieka oraz narządów ruchu i narządów zmysłów, oraz znajomości mechanizmów sterowania podczas aktywności fizycznej. K_W09 Zna i rozumie podstawy funkcjonowania poszczególnych układów organizmu człowieka oraz narządów ruchu i narządów zmysłów, oraz znajomości mechanizmów sterowania podczas aktywności fizycznej.					
Wiedza – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_U10 Potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych). K_U14 Potrafi instruować w zakresie treningu funkcjonalnego, samodzielnie konstruować i modyfikować program aktywności fizycznej i trening funkcjonalny w zależności od wieku, cech biologicznych organizmu, warunków środowiskowych, zagrożenia chorobami cywilizacyjnymi, oraz dostosowywać poszczególne ćwiczenia do indywidualnych uwarunkowań klienta/sportowca stosownie do zakładanych spersonalizowanych celów					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_K05 Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań właściwych w działalności zawodowej, potrafi ostrzec przed zagrożeniami zdrowotnymi.					
WARUNKI WSTĘPNE	BRAK					
TEMATYKA ZAJĘĆ	1. Trening kondycyjny o umiarkowanej intensywności z wykorzystaniem przyboru step o różnej wysokości. 2. Trening kondycyjny o wysokiej intensywności (tabata).					

<p>3. Trening fitness ukierunkowany na kształtowanie pośladków i ud z wykorzystaniem wstawek izometrycznych.</p> <p>4. Trening fitness ukierunkowany na wzmacnianie mięśni ramion i obręczy barkowej. Ćwiczenia z oporem własnego ciała oraz ze sztangą.</p> <p>5. Trening fitness w warunkach zmniejszonej stabilności.</p> <p>6. Trening brzuch, pośladki, uda z przewagą ćwiczeń w niskich pozycjach.</p> <p>7. Trening brzuch, pośladki, uda z przewagą ćwiczeń w wysokich pozycjach.</p> <p>8. Trening metodą obwodową.</p> <p>9. Trening fitness ze sztangą, metoda power pump</p> <p>10. Trening FBW (trening całościowy) bez przyborów.</p> <p>11. Trening FBW z wykorzystaniem przyborów</p> <p>12. Ćwiczenia FBW w parach</p> <p>13. Trening gibkościowy.</p>	
<p>LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)</p> <p>Fitness I Wellness Charles B. Corbin, Gregory J. Welk</p> <p>Trening bez przyrządów Frobose Ingo</p>	
<p>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)</p>	
<p>WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU</p>	
METODY NAUCZANIA	
POMOCE NAUKOWE	piłki, stopy, hantle, tera bandy, BOSU, maty, laski gimnastyczne
PROJEKTY	
METODY ZALICZENIA	Zaliczenie praktyczne
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<p><b>#KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ:UMIEJĘTNOŚCI/ ZALICZENIE PRAKTYCZNE</b></p> <p>2,0 – Student nie potrafi wykonać zadań praktycznych. Nie opanował materiału programowego przedmiotu.</p> <p>3,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu podstawowym tylko według typowego, jednego schematu. Wykazuje nieliczne braki w wiedzy.</p> <p>3,5 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu podstawowym przeważnie według jednego schematu.</p> <p>4,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu zadawalającym. Wykazuje opanowanie wiedzy w stopniu dobrym, poprawnie rozumuje w kategoriach przyczynowo – skutkowych.</p> <p>4,5 – Student potrafi wykonać oceniane zadania praktyczne w stopniu zadawalającym oraz potrafi wskazać rozwiązania alternatywne. W stopniu ponad przeciętnym opanował materiał programowy.</p> <p>5,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu wybitnym oraz potrafi wskazać i wykonać rozwiązania alternatywne. W stopniu ponad przeciętnym opanował materiał programowy.</p>

