

44 J		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Nowoczesne formy gimnastyki				
Nazwa angielska:		Modern forms of gymnastics				
Kierunek studiów:		Fizjoterapia				
Poziom studiów:		Stacjonarne, jednolite magisterskie				
Profil studiów:		praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu				
Prowadzący przedmiot:		mgr Małgorzata Nyc				
I Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	Samodzielna praca studenta	Łącznie	ECTS
4	-	30	-	-	30	1
II Cel przedmiotu						
C1 – Zapoznanie z podstawowymi pojęciami i umiejętnościami nowoczesnych form gimnastyki.						
C2 – Uświadomienie prozdrowotnej roli aktywności ruchowej.						
C3 - Zapoznanie z podstawowymi zasadami doboru ćwiczeń i przyborów w nowoczesnych formach gimnastyki.						
III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji						
Brak wymagań wstępnych.						
IV Oczekiwane efekty uczenia się						
EU1 – Student opanował podstawową wiedzę z zakresu fitness - nowoczesne formy gimnastyki.						
EU2 – Student ma świadomość korzystnego działania ruchu oraz aktywnego spędzania czasu wolnego. Dąży do podwyższania własnej sprawności ogólnej. Potrafi współdziałać w grupie.						
EU3 – Rozumie, akceptuje i docenia znaczenie i wpływ aktywności ruchowej na organizm człowieka w poszczególnych okresach jego życia i rozwoju.						
Treści programowe:						
Forma zajęć: Ćwiczenia						Liczba godzin
Ćw1	Rys historyczny i podstawowe zagadnienia ćwiczeń fitness.					2
Ćw2	Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń fitness. Rodzaje pracy mięśniowej w treningu fitness.					2
Ćw3	Rola rozgrzewki w poszczególnych formach gimnastyki. Wykorzystanie nowoczesnych metod monitorowania i kontroli treningu.					2

Ćw4	Zajęcia poglądowe i podstawowe elementy ćwiczeń street workout.	2
Ćw5	Zajęcia poglądowe i podstawowe elementy ćwiczeń zumby	2
Ćw6	Zajęcia poglądowe i podstawowe elementy ćwiczeń jogi	2
Ćw7	Zajęcia poglądowe i podstawowe elementy ćwiczeń bodyball.	2
Ćw8	Zajęcia poglądowe i podstawowe elementy ćwiczeń pilates.	2
Ćw9	Zajęcia poglądowe i podstawowe elementy ćwiczeń aerobic.	2
Ćw 10	Zajęcia poglądowe i podstawowe elementy ćwiczeń streatching.	2
Ćw 11	Zajęcia poglądowe i podstawowe elementy ćwiczeń step aerobic.	2
Ćw 12,13	Zajęcia poglądowe i podstawowe elementy ćwiczeń aquaaerobic.	4
Ćw 14	Programowanie i prowadzenie zajęć o charakterze profilaktyczno-usprawniającym.	2
Ćw 15	Podsumowanie wiedzy i umiejętności studentów.	2
Suma godzin:		30
VI Narzędzia dydaktyczne		
1.	Prezentacje multimedialne, filmy.	
2.	Przybory i przyrządy gimnastyczne.	
3.	Sprzęt audio i video.	
VII Metody dydaktyczne		
1.	Metody podające, nauczania praktycznego.	
2.	Pokaz z objaśnieniem.	
VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F	Przygotowanie do zajęć sprawdzane za pomocą pytań bezpośrednio skierowanych do studenta w trakcie zajęć. Znajomość i stosowanie się do zasad BHP podczas zajęć .	
P	Przygotowanie zestawu ćwiczeń i umiejętność prawidłowego ich zaprezentowania.	
IX Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć).		30
Przygotowanie zestawu ćwiczeń w wybranej formie ruchowej.		-
SUMA		30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		1
X Literatura podstawowa i uzupełniająca		
Literatura podstawowa:		
1. Paulina Bernatek-Brzózka, Tomasz Brzózka „Fitness dla kobiet” wyd.Siedmioróg		

Wrocław 2010

2. Jose Rodriguez „Pilates dla każdego” Wyd. Bellona Warszawa 2009
3. Dorota Groffik „Metodyka stosowania ćwiczeń fizycznych w profilaktyce i terapii” AWF Katowice 2009
4. Christa G.Traczinski, Robert S.Polster „Joga dynamiczna” wyd. Neumann&Gobel Verlagsgesellschaft mbH 2013
5. Christina Brown „Joga” Parragon Books Ltd 2006
6. Jaskólska A. “Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka” AWF Wrocław 2006

Literatura uzupełniająca:

1. MarkVella „Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet” Wyd. Muza SA. Warszawa 2009
2. MarkVella „Anatomia w treningu siłowym i fitness.” Wyd. Muza SA. Warszawa 2009

XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI

Efekty kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK1	K_W02 K_W06 K_W07	C1,C3	Ćw1-Ćw15	1, 2,3	1, 2	F, P
EK2	K_K10 K_W06 K_W07 K_U05 K_K07	C2,C3	Ćw1-Ćw15	1,2, 3	1, 2	F, P
EK3	K_K04 K_K05 K_U05 K_K07 K_K10	C1, C2	Ćw1-Ćw15	1, 2, 3	1, 2	F, P

XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Sposób oceny przygotowanego zestawu ćwiczeń i umiejętność prawidłowego ich zaprezentowania.

W przypadku oceniania praktycznego wykonania ćwiczeń uwzględniane są podstawowe kryteria:

1. Bezpieczeństwo przygotowanego zestawu ćwiczeń 1-4 pkt,
2. Poprawność zaplanowania rozwiązywania problemów, doboru metod, środków do zaprezentowania zestawu ćwiczeń 1-4 pkt,
3. Zaprezentował i wykonał zestaw ćwiczeń zgodnie z obowiązującymi zasadami i procedurami 1-4 pkt,
4. Wykazał zdolność organizowania własnej pracy dostosowanej do przyjętych zaleceń i organizacji pracy na Sali gimnastycznej 1-4 pkt,
5. Wykorzystywanie wiedzy z różnych dziedzin (przedmiotów) 1-4 pkt,
6. Zgodność prezentowanych poglądów z przyjętymi zasadami etyki ogólnozawodowej 1-4 pkt,
7. Samodzielność i kreatywność w proponowaniu rozwiązań 1-4 pkt.

Ilość uzyskanych punktów:

28 - 26 pkt – ocena - bardzo dobry,

<p>25 - 23 pkt – ocena – dobry plus, 22 - 20 pkt – ocena – dobry, 19 - 17 pkt – ocena – dostateczny plus, 16 - 15 pkt – ocena – dostateczny. W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 55% student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0</p>
XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć 2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) 3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce) 4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)